北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的家常主食300例

Yikan Jiuhui De Jiachang Zhushi 300 li

家庭实用版

JIATING SHIYONGBAN



最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹／主编

中国画报出版社

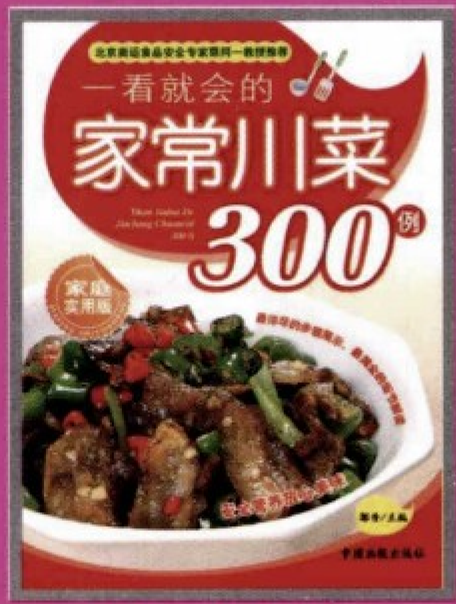
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

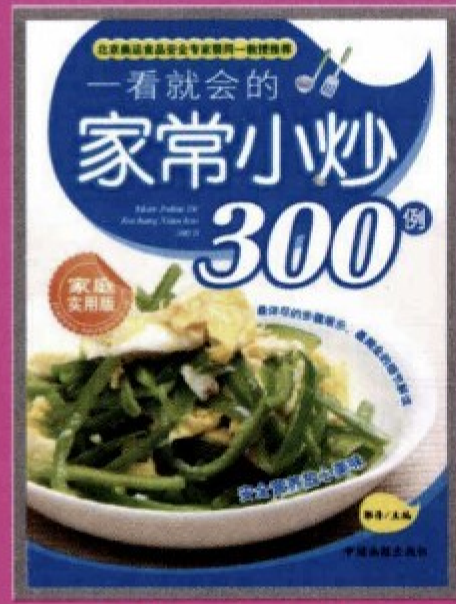
一看就会的……



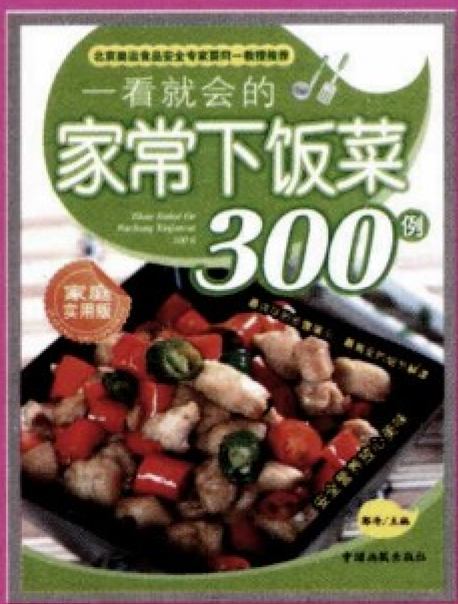
定价：15.80元



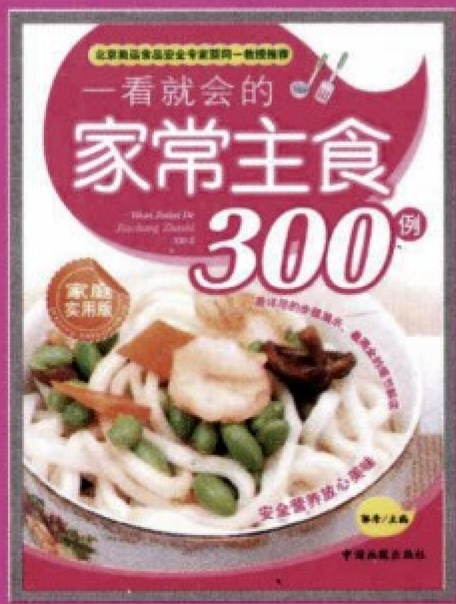
定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

ISBN 978-7-80220-397-6

定价：15.80元

一看就会的家常主食300例

Yikan Jiuhui De Jiachang Zhushi 300 li

郭丹/主编

中国画报出版社

PDG

图书在版编目（CIP）数据

一看就会的家常主食300例／郭丹主编.—北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-397-6

Ⅰ.一… Ⅱ.郭… Ⅲ.主食－食谱 Ⅳ.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第202729号



一看就会的家常主食300例

出 版 人：田　辉
主　　编：郭　丹
出版发行：中国画报出版社
（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100044）
责任编辑：王少娟
电　　话：88417359（总编室兼传真）88417482（发行部）88417417（发行部传真）
网　　址：http://www.zghbcbs.com
印　　刷：北京市京津彩印有限公司
开　　本：170mm×230mm　1/16
印　　张：6.75
版　　次：2009年2月第1版
印　　次：2009年2月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80220-397-6
定　　价：15.80元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示 不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

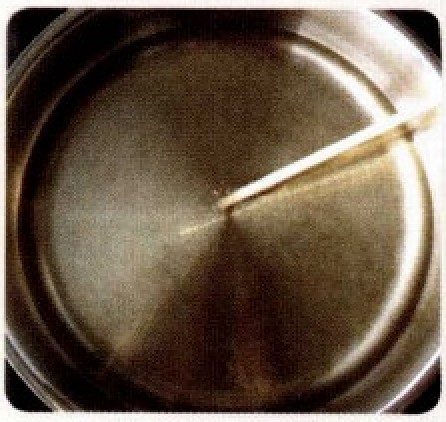
判断油温



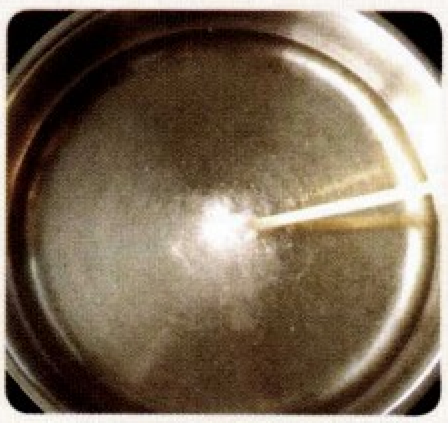
一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干熘，滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炝、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



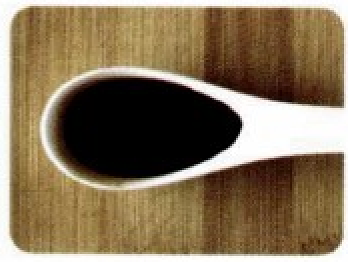
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：

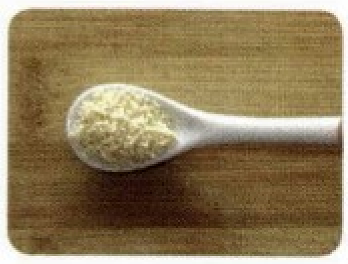


1茶匙＝5毫升

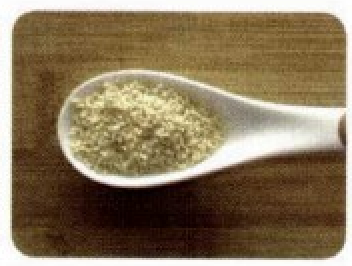


1汤匙＝15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒罐的量。



Part 3 面制主食

饺子、馄饨

50 红油水饺/肉馅芹菜水饺/上汤珍珠饺
51 水晶猪肉馅蒸饺/三鲜水饺/猪肉酸菜饺子
52 韭菜猪肉煎饺/韭菜猪肉饺/碧菠蒸饺
53 玉米肉馅水饺/韭黄肉馅水饺/杭州煎饺
54 冬笋鲜肉煎饺/锅贴饺/萝卜牛肉饺
55 西红柿牛肉水饺/青椒牛肉水饺/小笼海鲜蒸饺
56 菠菜蒸饺/鱼肉水饺/韭黄鲜虾水饺
57 铁板山芋饺/炸火腿饺/鲜贝鸡蛋煎饺
58 鲜肉水饺/野菌鲜肉饺/鲜肉蘑菇馄饨
59 过桥馄饨/猪肉馄饨/豆腐油菜馄饨
60 牛肉胡萝卜馄饨/羊肉馄饨/羊肉枸杞馄饨
61 鱿鱼荸荠馄饨/韭菜鱼肉馄饨/茴香猪肉馄饨
62 鸡蛋猪肉馄饨/韭黄虾仁馄饨/花素馄饨
63 卷心菜馄饨/荠菜馄饨/香菇猪肉馄饨

馒头、花卷

64 白面馒头/蛋花馒头/菠菜双色馒头
65 豆沙双色馒头/椰汁馒头/胡萝卜馒头
66 吉士馒头/鲜奶馒头/金银馒头
67 南瓜馒头/全麦馒头/黑芝麻馒头
68 玉米粉馒头/可可粉双色馒头/山药小馒头
69 牛油花卷/菠菜汁双色花卷/花生卷
70 麻花卷/盘头卷/葱香花卷
71 老面花卷/椒盐花卷/枣泥花卷
72 豆沙花卷/莲蓉花卷/腊肠卷

包子

73 猪肉白菜包/五香卤肉包/卷心菜肉包
74 香菇肉末包/生煎葱花包/瑶柱肉馅小笼包
75 京葱煲仔包/牛肉白菜包/鲜蘑鸡肉包
76 酱肉冬瓜包/香煎素菜包/烤鸡蛋羊肉包
77 芝麻叉烧包/奶皇南瓜包/桂花酱豆沙包
78 蛋黄莲蓉包/奶黄水晶包/麻蓉包
79 菠萝包/水晶糖包/三角糖包
80 榨菜肉丝包/虾仁包/翡翠小笼包

饼

81 香煎枣泥糯米饼/豆沙土豆饼/鸡蛋五仁酥饼
82 蛋奶醇香玉米饼/芝麻香饼/熟地糯米饼
83 花生芝麻糖饼/芝麻叉烧酥饼/胡萝卜鸡蛋煎饼
84 家常烙饼/葱香熏肉大饼/鸡蛋牡蛎煎饼
85 烤牛舌饼/牛肉芹菜馅饼/金丝饼
86 茄香鸡蛋肉饼/韭菜鸡蛋玉米面饼/肉丝豆芽卷煎饼
87 烫面黄金油饼/韭黄肉丝焖饼/葱花香油饼
88 三丝烩饼/韭菜鸡蛋银鱼饼/五丝香酥饼
89 蒸蔬菜饼/春饼卷菜丝/特色炉贴饼
90 猪肉馅夹饼/麻酱小烧饼/葱油饼
91 豉椒香肉饼/千层饼/家常油酥饼
92 葱香羊肉饼/莲蓉南瓜饼/薄脆饼
93 各类发酵法

Part 4 糕、汤圆

94 荸荠糕/黑糯米砂糖糕/五香芋头糕
95 核桃仁糯米糕/双色糯米糕/糖桂花糯米糕
96 绿茶椰汁糕/咖啡蛋糕/葡萄干蛋糕
97 绿茶糕/蜜枣发糕/玉米蜜枣糕
98 绿豆蜂蜜糕/山药枣泥土豆糕/甜蜜开口糕
99 核桃枣泥汤圆/什锦果仁汤圆/果酱汤圆
100 绿豆沙汤圆/红豆沙馅汤圆/芝麻豆沙团子
101 果脯糯米糍/豆沙糯米卷/驴打滚
102 佛手如意馍/咸味海苔麻花/糯豆沙甜粽
103 山楂京糕/糖酥小麻花/香芋卷
104 枣泥面包/宫廷年糕/江米豆沙年糕

Part 1 百香米饭

一看就会的家常主食300例



肉丝炒饭

原料：熟米饭600克，鸡蛋2个，猪瘦肉200克。

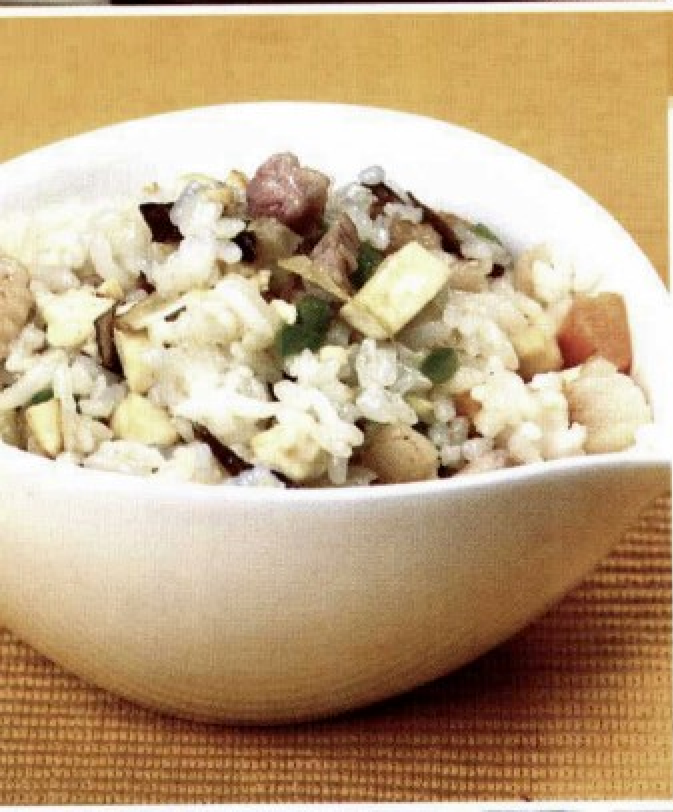
调料：香油1汤匙，味精、精盐、水淀粉、葱、姜、食油各适量。

做法：1 肉切丝，用水淀粉、蛋清抓匀。

2 锅烧热放食油，下肉丝炒透盛出（余油留锅内）。

3 炒锅内放入葱丝、姜丝翻炒几下，即倒入米饭、肉丝，边炒边放入精盐、味精、香油，至饭炒热透时，将剩余的蛋黄打散，分几次倒入饭中炒匀即可。

提示：用肉油炒出的饭会比用植物油炒出的饭更香。



豆腐肉丁炒饭

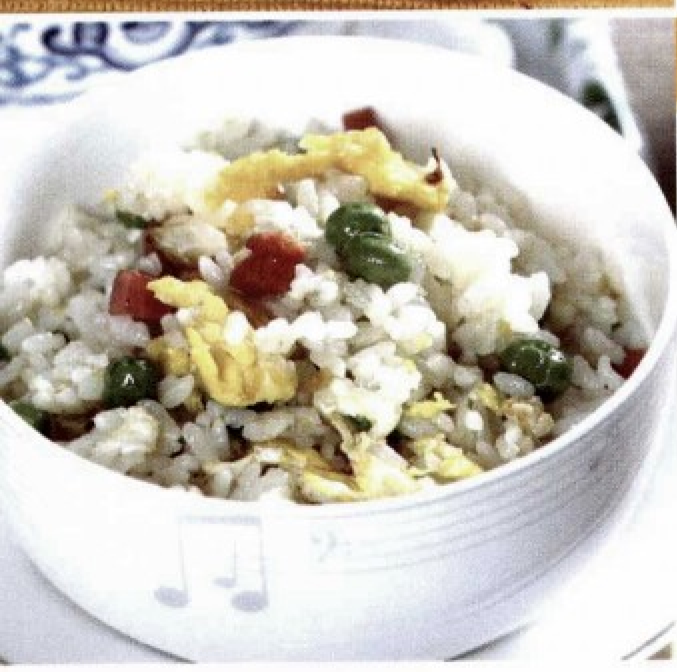
原料：大米饭250克，豆腐1块，猪肉50克，胡萝卜15克，青椒40克，水发香菇40克。

调料：蒜片、精盐、味精、葱花、姜末、食油各适量。

做法：1 豆腐投入沸水中煮透，冷水过凉，切成小丁；猪肉切丁；青椒、胡萝卜、香菇切成小丁，用沸水焯一下捞出，冷水过凉，沥净水。

2 炒锅置旺火上，放入油，热后放入肉丁，煸炒至八成熟，投入葱花、姜末、蒜片炒出香味，放入豆腐丁、青椒丁、胡萝卜丁、香菇丁及大米饭，加入精盐、味精，翻炒均匀即可起锅。

提示：肉要炒入味。



青豆火腿炒饭

原料：三明治火腿丁30克，粟米粒15克，青豆8克，油菜适量，鸡蛋1个，米饭200克。

调料：植物油1匙，精盐1/4茶匙，味精少许，胡椒粉少许。

做法：1 油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。

2 炒锅上火烧热，加入植物油，下入蛋液煸炒定浆，再下入火腿丁、米饭。

3 炒散后，加入粟米、青豆、油菜段、精盐、味精、胡椒粉，翻拌均匀入味出锅装碗即可。

提示：烹制炒饭时，米饭宜蒸得干爽些，水、米的比例约为9：10，炒出来的饭才会散爽利落。

叉烧鸡蛋酱油饭



原料：叉烧肉50克，鸡蛋1个，米饭200克。

调料：酱油3汤匙，料酒、白糖各1茶匙，香葱少许，植物油1汤匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 叉烧肉切小菱形片；香葱切葱花；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。

2 炒锅上火烧热，下油，用香葱、料酒炝锅，下入叉烧肉、酱油、白糖、味精、胡椒粉。

3 再下入米饭，炒拌均匀入味，见米饭变色，淋入鸡蛋液，翻拌均匀至定浆，出锅装盘即可。

提示：炒匀、炒透即可，保持鲜嫩适口度。

辣白菜五花肉炒饭



原料：熟五花肉150克，辣白菜100克，米饭200克。

调料：植物油1汤匙，葱、姜末各少许，酱油、料酒各1/2汤匙，精盐、味精、白糖各少许。

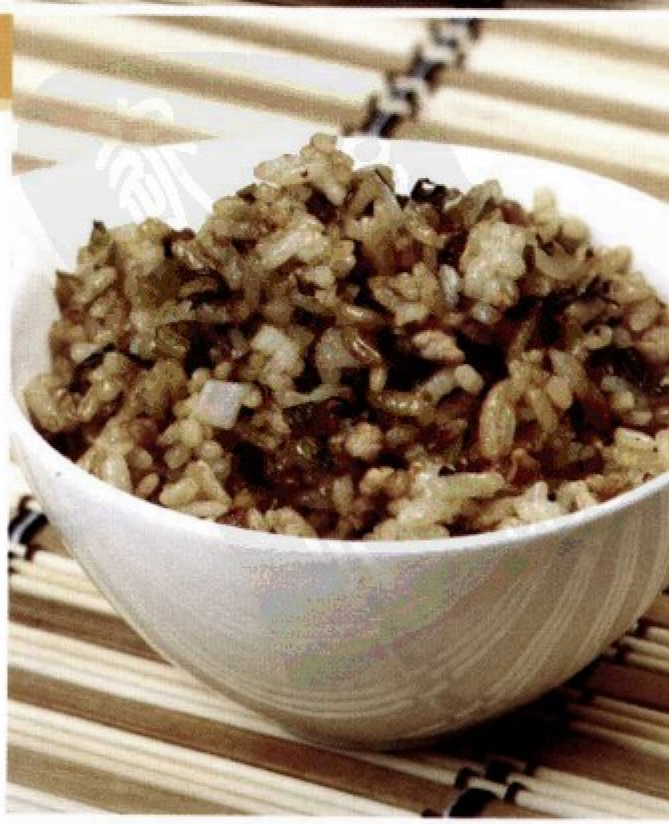
做法：1 熟五花肉切成薄片，辣白菜切成段。

2 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜末炝锅。

3 下入五花肉、辣白菜段煸炒片刻，再下入酱油、料酒、精盐、味精、白糖、米饭，拌炒均匀，出锅装碗即可。

提示：熟五花肉即“白煮肉”，是用清水煮熟的肉坯，此肉切片时要从皮面下刀，越薄越好。

雪菜肉末炒饭



原料：猪肉馅50克，雪里蕻100克，黄豆适量，米饭150克。

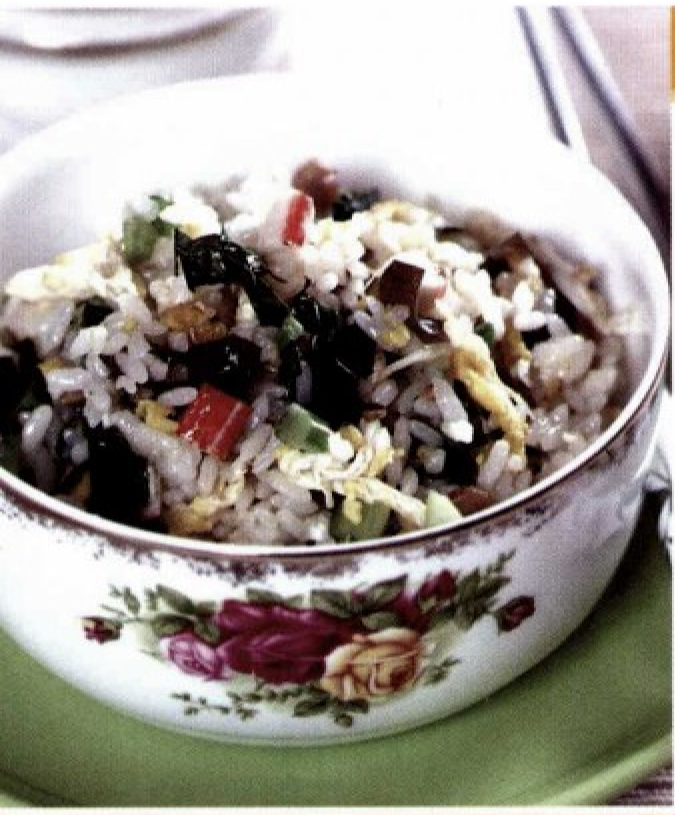
调料：植物油2汤匙，酱油1茶匙，料酒1茶匙，精盐、葱、姜末味精各少许。

做法：1 雪里蕻洗净，切小段；黄豆用凉水浸泡至涨发回软。

2 将上述两种原料分别焯烫至熟，捞出，沥净水分备用。

3 锅上火烧热，下油，放入猪肉馅煸炒至变色，用葱、姜末爆香，烹料酒，加酱油，使之入味，再放入雪里蕻、黄豆、米饭及精盐、味精，炒拌均匀即可。

提示：黄豆泡软后，须先煮熟，煮时可加葱、姜、料酒、精盐，以去腥提鲜、入味，这样炒时才能口味一致，效果更好。



什锦炒饭

原料：猪瘦肉100克，鸡蛋1个，叉烧肉、木耳、蟹柳、芥蓝各适量，米饭150克。

调料：植物油2汤匙，料酒1茶匙，酱油1茶匙，白糖1/2茶匙，葱、姜末、精盐、味精各少许。

做法：1 猪瘦肉切丝，加料酒煸炒至熟；鸡蛋摊成蛋皮后切丝；叉烧肉、木耳、蟹柳切丝；芥蓝切片焯水备用。

2 炒锅上火放入植物油烧热，下入肉丝等什锦原料。

3 加入葱、姜末炝锅，放入米饭，再加入精盐、味精，炒拌均匀出锅装碗即可。

提示：炒肉丝、摊蛋皮都须热锅凉油，以免粘锅底；干木耳要用凉水浸泡，使其涨发回软后，再切丝。



香葱豆干肉馅饭

原料：猪肉馅50克，豆腐干50克，米饭200克。

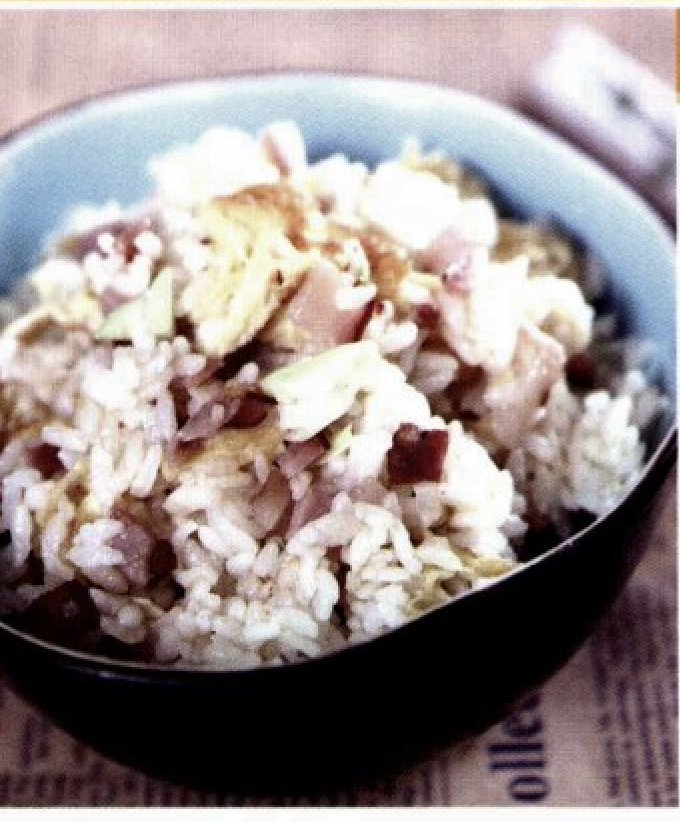
调料：植物油2汤匙，料酒1茶匙，精盐1/4茶匙，香葱、白糖、味精各少许。

做法：1 豆腐干切小丁，锅中烧沸清水适量，将豆腐丁投入沸水锅中焯水烫透，捞出，沥净水分。香葱切葱花备用。

2 炒锅上火烧热，下入植物油，放入肉馅煸炒至变色。

3 烹入料酒，下入豆腐干丁、米饭、精盐、白糖、味精，翻炒均匀入味，撒上香葱出锅，装入碗内即可。

提示：豆腐干为豆制品之一，熏香味较浓，与猪肉馅、香葱配合炒饭，特色更加突出。炒肉馅时，不加酱油，可显素雅清淡，但需用料酒和白糖除腥解腻。



腊肉蛋炒饭

原料：米饭1碗，腊肉30克，鸡蛋1个，卷心菜30克。

调料：植物油、盐、胡椒粉各适量，青葱1棵。

做法：1 腊肉切丁；卷心菜洗净切丁；青葱洗净切成葱花；鸡蛋打散备用。

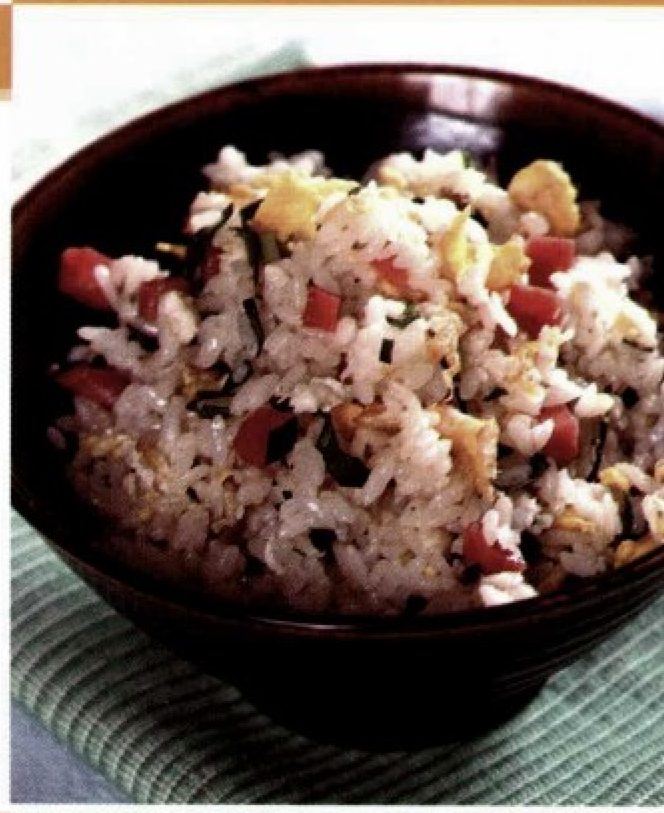
2 锅内倒油烧热后倒入蛋汁炒熟，用铲子剁成小块。

3 锅内再加油，油热后爆香葱花，放入腊肉丁拌炒几下。

4 再倒入米饭、卷心菜丁及盐炒至米饭松散，出锅前撒点儿胡椒粉即可。

提示：腊肉丁切得细碎点更好。

火腿青菜炒饭



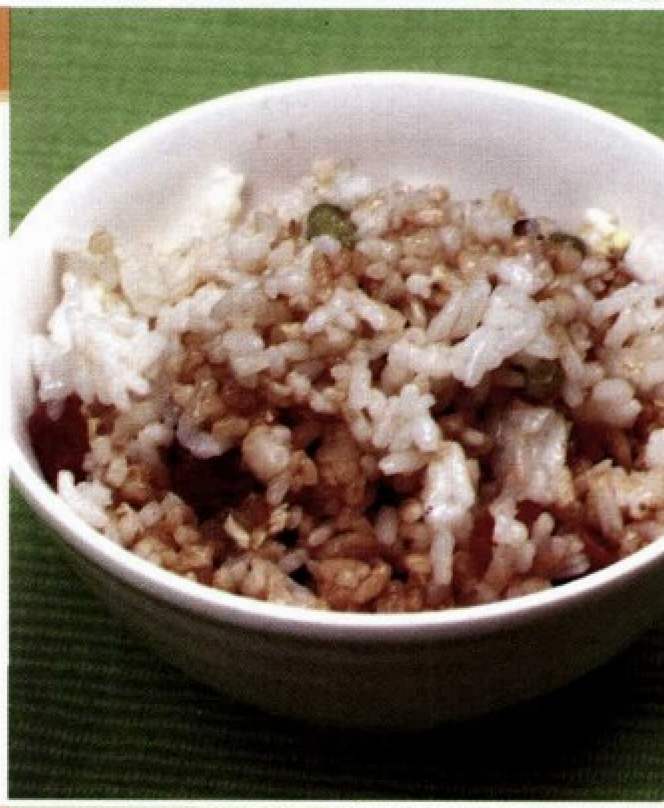
原料：米饭100克，火腿丁50克，玉米粒20克，青豆20克，油菜4棵，鸡蛋1个。

调料：植物油、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：
1 油菜洗净切成段后，与玉米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥水备用。
2 鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
3 炒锅烧热放入油，倒入蛋液煸炒至定型，再放入火腿丁、米饭炒散。
4 再放入玉米粒、青豆、油菜，加入盐、味精、胡椒粉拌炒均匀入味即可。

提示：油菜不可炒老。

红曲炒饭



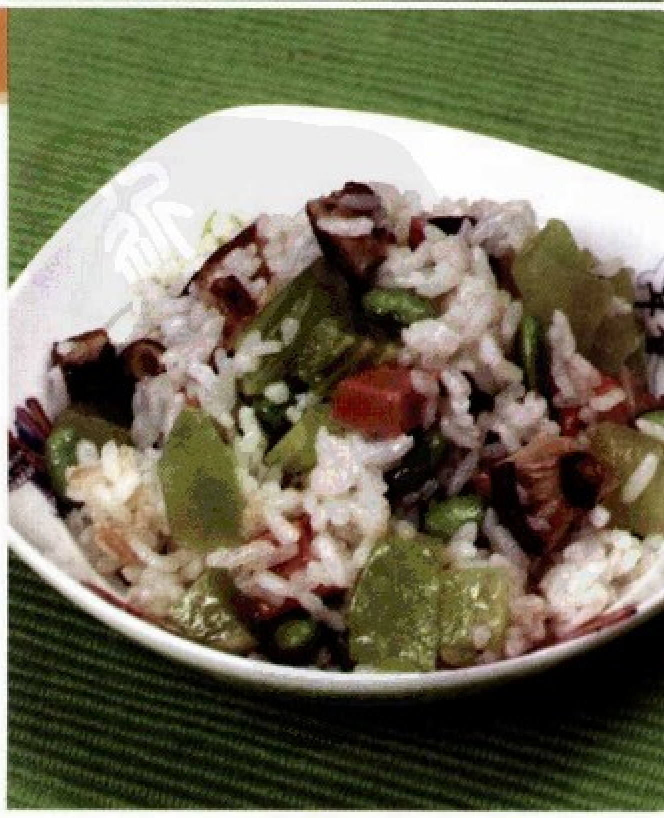
原料：白饭4碗，鸡蛋3个，广式腊肠2条，毛豆仁少许，葱2根。

调料：红曲酱2汤匙，盐1/2茶匙，胡椒粉少许。

做法：
1 广式腊肠蒸熟后待凉切丁；毛豆仁烫熟；蛋取蛋清，加少许盐拌匀备用。
2 锅入油烧热，先将蛋清炒熟盛出，再入少许油爆香葱花及腊肠丁，续入调味料及白饭拌炒入色后，加入毛豆仁及蛋清略拌即可起锅。

提示：如无广式腊肠可用其他腊肠代替。

上海炒饭



原料：大米300克，青菜50克，火腿30克，豌豆20克，虾仁15克，香菇10克。

调料：精盐适量。

做法：
1 将青菜剥去老叶、菜梗，逐片洗净切成段，沥去水投入六成热的油锅内翻炒5分钟左右，随即放盐加水，待水沸时，放入已淘净沥干静置3小时的大米，轻轻翻动，随着水分的减少，翻动速度随之加快，火力也随之相应减弱。
2 待水米融和，米粒胀胖，放入火腿、豌豆、虾仁、香菇、精盐即可。

提示：青菜的水分须沥净，以防油溅。



美人炒饭

原料：饭300克，鸡蛋1个，白菜、火腿、辣椒各适量。

调料：植物油、盐、醋、葱、姜、蒜各适量。

做法：1 鸡蛋打成蛋液；将白菜洗净，用沸水焯一下，然后切成碎片；火腿切成小薄片。

2 辣椒切成碎丁，用热油爆香后盛出。

3 锅内再放油，放入葱姜蒜后炒香，然后放入米饭、白菜、火腿。放入蛋汁加盐点醋拌匀即成。

提示：也可将鸡蛋煎好，等饭炒好合并。



青椒牛肉炒饭

原料：白饭4碗，牛肉丝200克，青椒、彩椒各1/3个，洋葱1/6个。

调料：酱油1汤匙，酒1/2汤匙，水1汤匙，蛋1/2个，太白粉1汤匙，蒜末1/2汤匙，色拉油1汤匙，盐少许，黑胡椒少许。

做法：1 将青椒、彩椒、洋葱洗净切成丝状，牛肉丝用酱油、酒、蛋、太白粉和适量清水腌20分钟备用。

2 锅烧热，加入1杯油，以低温将牛肉丝泡熟捞出，沥油。

3 锅中留少许油，爆香蒜末、洋葱及青椒、彩椒，再加入白饭炒拌均匀，最后再将牛肉丝放入，继续炒拌均匀即可。

提示：牛肉下锅时不宜用热油下锅。



鸡丝炒饭

原料：白饭4碗，鸡胸肉1/2个，榨菜50克，蚧肉棒2条。

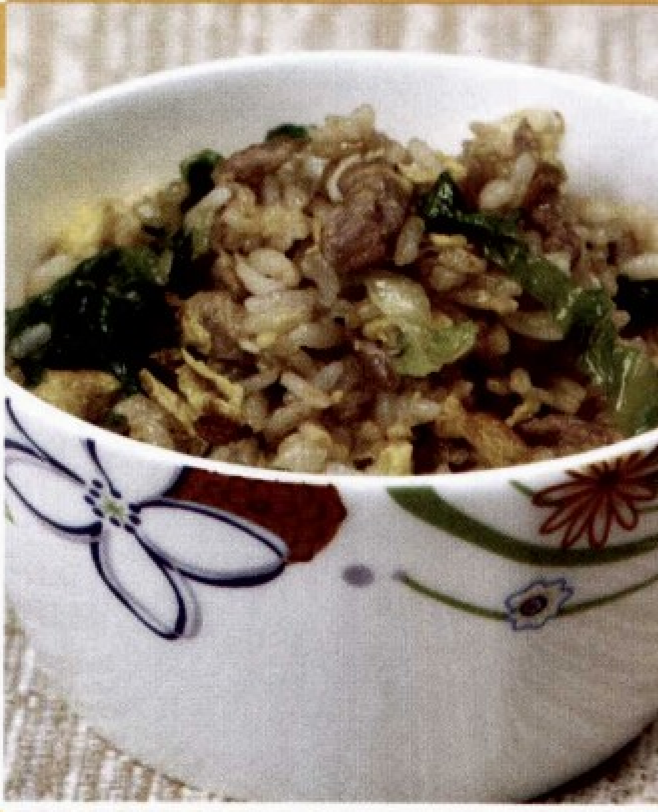
调料：(A)盐1/6汤匙，酒1/4汤匙，太白粉1/2汤匙，油少许，蛋清适量，(B)盐1/2汤匙，黑胡椒少许。

做法：1 榨菜去外皮，切丝泡水，葱切葱花，蚧肉棒切2段弄散，鸡胸肉顺纹切丝，用调料A拌匀备用。

2 锅人油，先将腌过的鸡丝炒散开至熟捞出，锅中留少许油，爆香葱花、榨菜丝，加入白饭、蚧肉棒、调料B，炒至米饭一粒粒松散，最后再加入熟鸡丝续炒拌均匀即可。

提示：鸡丝肉宜细不宜粗，细鸡丝容易入味。

虾酱鸡丝炒饭



原料：鸡丝120克，白饭350克，生菜叶2片(切丝)，鸡蛋1只(拌匀)。

调料：植物油、生粉、虾酱各适量。

做法：1 鸡丝以1匙生粉及1匙油腌20分钟。

2 慢火爆香1/2汤匙虾酱，加鸡丝炒熟。

3 加白饭及鸡蛋炒松，下生菜炒匀即可。

提示：注意控制好火候，不宜用大火爆炒。

西湖炒饭



原料：米饭1碗，虾仁50克，笋丁20克，甜豆20克，火腿5片，鸡蛋2个。

调料：葱花适量，油20克，盐1/2茶匙，味精1/2茶匙。

做法：1 甜豆、虾仁均洗净，鸡蛋打散。

2 炒锅置火上，下鸡蛋和以上备好的材料炒透。

3 再加米饭炒熟，下调味料翻匀即可。

提示：炒饭选择隔夜米饭为佳，不宜选用刚出锅的米饭，刚出锅的米饭水分过多。

金瓜饭



原料：香米200克，金瓜100克，猪肉、虾仁、鱿鱼丝、干贝、红萝卜、香菇各20克。

调料：酱色、盐、味精、糖各适量。

做法：1 将香米洗净泡30分钟；金瓜去皮切小丁；红萝卜去皮切丁；香菇泡发切丝；肉切小丁；虾仁、鱿鱼丝、干贝洗净备用。

2 将香米捞出沥干水分，炒锅下油烧热，放入肉炒至出油，再放入香菇、虾仁、鱿鱼丝、干贝爆出香味，然后放入红萝卜丁、米炒干炒透。

3 放入金瓜、开水适量，调入盐、味精、糖、酱色，煮干焖透和米饭拌匀即可。

提示：金瓜、红萝卜切块要均匀。



鱼丁炒饭

原料：白北鱼1片，鸡蛋1个，白米饭1碗。

调料：葱2根，盐1茶匙。

做法：1 鱼片冲净，去骨切丁；蛋打成蛋汁；葱去根须和老叶，洗净，切葱花。

2 炒锅加热，鱼丁过油，续下白米饭炒散，加盐、葱花提味。

3 淋上蛋汁，炒至收干即成。

提示：蛋汁里加水放盐，炒出来的蛋更松软可口。



八宝饭

原料：糯米200克，香菇30克，海蛎干、干贝、虾仁、鱿鱼丝、板栗、鸭蛋、猪肉各10克。

调料：家酿酱油、盐、味精、糖各适量。

做法：1 将糯米洗净泡1个小时；香菇泡发；海蛎干泡发；虾仁、干贝洗净；鱿鱼丝、板栗、鸭蛋煮熟备用；肉切小块；酱油、糖煮好备用。

2 将糯米沥干，炒锅下油，沸后放入糯米炒透，加入水、盐、味精、糖各适量，焖干加入酱油炒拌均匀。

3 将香菇、鸭蛋、干贝、虾仁、海蛎、板栗、鱿鱼丝、肉依次摆放碗内，再将炒透的糯米打入压实，然后蒸30分钟即可。

提示：蒸饭时间不宜过长。



扬州炒饭

原料：米饭200克，鸡蛋1个，青豆50克，新鲜玉米粒40克，鲜虾仁40克，三明治火腿粒40克。

调料：葱花10克，盐、鸡精、味精、白糖各1茶匙，生抽、香油各1汤匙，花生油20克。

做法：1 将鸡蛋打散，均匀地拌入米饭当中，将青豆、鲜玉米粒、鲜虾仁、三明治火腿粒用开水焯熟捞起。

2 烧锅下油，放入拌有鸡蛋的米饭，在锅中翻炒约1分钟，然后加入焯熟的青豆、玉米粒、虾仁、三明治火腿粒，在锅中翻炒。

3 把所有的调味料加入炒香的饭中，炒均匀，最后加入葱花，稍翻炒即可。

提示：焯熟后的原料入锅翻炒时间短，这样米饭和原料的入味时间会比较一致。

海鲜炒饭



原料：米饭200克，鸡蛋1个，咸蛋黄2个，虾仁、鲜鱿鱼、芦笋各50克，石斑鱼、带子各25克。

调料：盐、鸡精各1茶匙，油1汤匙，胡椒粉适量。

做法：1 将咸蛋黄蒸熟后取出，搅成蛋渣；将所有海鲜洗净切粒，过油；芦笋洗净，切段焯水。

2 鸡蛋去壳打散成蛋液。

3 烧热锅，加入油炒鸡蛋液，加入米饭略炒后，再加入咸蛋黄及所有原材料，大火炒匀至干后，加调味料炒匀即可。

提示：炒饭时火不宜过旺，时间不宜过久，防止米饭被炒焦。

彩色虾仁饭



原料：白米150克，当归5克，黄芪、枸杞各10克，红枣15克，虾仁、冷冻三色蔬菜各100克，鸡蛋1个。

调料：盐、米酒各1茶匙，柴鱼粉1/2茶匙，葱末1汤匙。

做法：1 将黄芪、枸杞、红枣洗净，用纱布袋包起，加水一起煮滚，再放入当归，转小火熬煮至水剩一半时，过滤后取汤汁，米洗净和汤汁一起浸泡1小时，放入锅中煮熟后待凉备用。

2 虾仁挑除肠泥，洗净，加调味料略腌；鸡蛋打散成蛋液，备用。烧热锅，放入少许油，倒入蛋液，炒熟后盛出，再放入少许油，将虾仁入锅炒熟后盛出。

3 利用锅余油爆香葱末，放入白饭炒，再加入盐和柴鱼粉、虾仁、三色蔬菜、鸡蛋，一起拌炒均匀后即可。

咖喱洋葱炒饭



原料：蟹1只，洋葱末少许，米饭100克。

调料：牛油1汤匙，咖喱酱1/2汤匙，精盐、味精、白糖各1/4茶匙，蒜茸少许，胡椒粉少许。

做法：1 蟹洗净，入锅蒸熟后，取出蟹肉，留壳备用。

2 炒锅上火烧热，下入牛油，见溶化后，放入洋葱、蒜茸爆香，再加入蟹肉翻炒均匀，起锅。

3 将咖喱酱、精盐、味精、白糖、胡椒粉和米饭拌炒匀，盛入蟹壳中，再入锅蒸约10分钟即可。

提示：此饭品主要体现咖喱之辛香及蟹肉之鲜美，是按单人设计制作的，可依据食用人数增加。



辣炒虾皮饭

原料：鲜虾皮25克，米饭200克，小杭椒、红鲜椒各适量。

调料：植物油1汤匙，葱花少许，精盐1/4茶匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 鲜虾皮洗净，沥干水分；小杭椒去蒂、籽，洗净，切斜段；红鲜椒切圈备用。

2 炒锅上火烧热，下入植物油，用葱花炝锅。

3 放入虾皮、杭椒、鲜椒煸炒，再下入米饭、精盐、味精、胡椒粉，拌炒均匀，出锅装碗即可。

提示：虾皮有一定咸度，炒饭时精盐要少放些，以免过咸。



咸鱼豆芽炒饭

原料：咸鱼粒30克，黄豆芽适量，米饭200克。

调料：植物油1汤匙，葱花少许，精盐1/4茶匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 咸鱼先用温水泡软，沥净水分，再下入油中炸熟、捞出、沥净油。

2 黄豆芽洗干净，焯烫透，备用。

3 炒锅上火烧热，下入植物油，放葱花爆香，再下入咸鱼粒、黄豆芽、米饭翻炒片刻，加入精盐、味精、胡椒粉，炒拌入味出锅装入碗内即可。

提示：咸鱼含蛋白质、无机盐等，与豆芽一起配入米饭，荤素相辅，营养适人。



栗子鲜贝饭

原料：熟栗子75克，鲜贝50克，芥蓝、胡萝卜各适量，米饭150克，蛋清半个。

调料：植物油1汤匙，精盐1/2茶匙，葱花、味精、淀粉、白糖各少许。

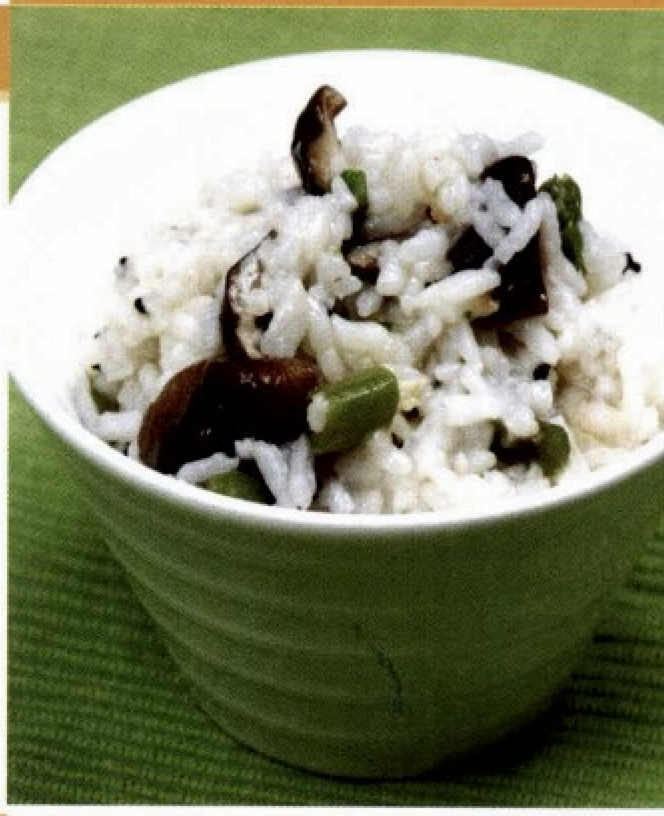
做法：1 板栗去皮；鲜贝用蛋清、精盐、味精、淀粉浆拌匀，与板栗一起下入温油中滑散，滑透。

2 将板栗倒入漏勺控净油。芥蓝、胡萝卜切片，用沸水焯烫透，捞出，沥净水分。

3 炒锅上火放植物油烧热，用葱花炝锅，下入米饭、板栗、鲜贝、芥蓝片、胡萝卜片、精盐、味精、白糖，拌炒均匀出锅装碗即可。

提示：炒制时间不宜过长，炒匀炒透即可。

芝香蟹柳饭



原料：蟹足棒2根，鸡蛋1个，鲜芦笋适量，鲜香菇适量，黑芝麻少许，米饭200克。

调料：鲜汤300克，精盐、味精、淀粉、胡椒粉各少许。

做法：1 蟹足棒切段，略焯烫捞出；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用；鲜芦笋切段，香菇切丁，经沸水焯烫透，捞出，沥净水分。

2 汤锅上火，加入调味料、鲜芦笋、香菇丁。

3 烧沸后，放入蟹柳（蟹足棒），勾薄芡，再淋蛋液，煮成蛋花，最后浇拌少许香油，盛入饭盘中，在饭上撒少许黑芝麻即可。

提示：勾芡要薄，转小火后，再淋入蛋液，并轻轻搅动，形成蛋花。蛋花煮成后即刻离火，以免蟹柳和鲜芦笋煮得过老。

虾仁豆豉五彩饭



原料：鲜虾仁100克，三文治火腿50克，鸡蛋1个，青椒粒、红辣椒粒各1汤匙，青豆少许，米饭200克。

调料：植物油2汤匙，鲜姜末适量，豆豉1/2汤匙，精盐1/4茶匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 虾仁挑除沙线、洗净；三文治火腿切小丁备用。

2 鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。

3 炒锅上火烧热、下油，放入鸡蛋液炒至定浆，再下虾仁、豆豉、姜末、火腿丁，煸炒片刻，加入米饭、青椒粒、红辣椒粒、青豆及调味料，拌炒均匀，出锅装碗即可。

提示：鲜虾仁也可基本调味、上浆、滑油后再炒，质地更鲜嫩；豆豉用温水泡至回软，捞出，沥净水分，用油炒过味道才美。

银鱼酥炒饭



原料：白饭4碗，小银鱼(熟)150克，红辣椒1／2根。

调料：酱油1汤匙，盐1／2汤匙，蒜苗1根，胡椒粉少许。

做法：1 蒜苗、辣椒洗净切细丝，小银鱼洗净沥干水分，以中低温油慢炸至酥捞出，沥干油备用。

2 锅中留少许油，爆香蒜苗、辣椒，续入白饭及调味料炒至饭粒松散，最后加入炸酥的小银鱼，拌炒均匀即可。

提示：炒饭时用铲子将饭弄松散，不宜往下压。



泡菜鱿鱼炒饭

原料：米饭400克，韩国泡菜、水发鱿鱼各50克，红辣椒末适量。

调料：葱末、盐、鸡精各适量。

做法：1 泡菜沥干水分，切丁；鱿鱼洗净切块，入沸水汆烫后捞出沥干。

2 锅置火上，放油烧热，爆香葱末及红辣椒末，放入鱿鱼块、泡菜丁、盐、鸡精拌炒匀盛出。

3 原锅置火上，放油烧热，加入米饭反复翻炒至饭粒散开，加入做法2，炒熟后即可盛出。

提示：米饭要反复翻炒，不宜用锅铲往下压。



腰果鸡丁炒饭

原料：米饭300克，鸡脯肉1块，熟腰果100克，青椒1／2个，洋葱1／4个，蛋清适量。

调料：蒜头3瓣，酱油1茶匙，酒、咖喱粉、太白粉各1茶匙，鲜奶油1汤匙，盐、干酪粉各1／2茶匙。

做法：1 将青椒切丁；洋葱、蒜头切末；鸡胸去皮去骨取肉，切丁，用酱油、酒、蛋清、太白粉和油拌匀腌15分钟备用。

2 锅烧热，倒入油以低温将鸡丁泡熟，捞出，净油备用。

3 锅中入奶油，爆香洋葱、蒜末、咖喱粉、青椒，续入白饭、鸡丁、盐炒拌均匀，最后加入腰果即可起锅。盛盘后，撒入干酪粉，即可食用。

提示：鸡肉的量依手边的材料而定。



虾仁枸杞炒饭

原料：枸杞子10克，大米饭100克，虾仁50克。

调料：素油2汤匙，葱5克、姜5克。

做法：1 将虾仁、枸杞子洗干净，沥干水分；葱、姜切碎。

2 将锅置武火上，加入素油，油六成熟时入姜、葱，改用中火，放入虾仁炒1分钟，加入米饭，翻炒，再加入枸杞子炒3分钟即成。

提示：注意掌握时间和火候，在炒饭时要不断翻炒，以便米饭受热均匀。

田园菠萝炒米饭



原料：米饭200克，菠萝100克，素火腿50克。

调料：植物油、盐、胡椒粉、白糖、姜、田园沙拉酱各适量。

做法：1 菠萝去皮洗净切成小丁；素火腿切成小丁；姜去皮切成末备用。

2 锅内倒油烧热，放姜末炒香后，放入米饭、盐、胡椒粉、白糖稍炒几下，再放入切好的素火腿丁、菠萝丁翻炒均匀。

3 最后加入田园沙拉酱稍微拌炒一下即可。

提示：菠萝切开后在盐水里浸泡片刻可去酸涩味。

番茄咖喱炒饭



原料：白饭300克，番茄50克，生香菇、胡萝卜、西兰花、熟豌豆仁、洋葱各10克，鸡蛋1个。

调料：葱1根，油3汤匙，咖喱粉1茶匙，盐1/2茶匙，白胡椒粉1/3茶匙。

做法：1 番茄去蒂、洋葱去皮，洗净切丁；生香菇去蒂、洗净，对切成4瓣；胡萝卜洗净去皮，切片；西兰花撕去老筋、洗净；葱洗净切末；鸡蛋打入碗内，搅成蛋汁备用。

2 锅内放油烧热，爆香葱末，倒入蛋汁炒熟，盛出备用。

3 锅内放油烧热，加入香菇、洋葱、西兰花、胡萝卜炒熟，加入咖喱粉、盐和白胡椒粉拌炒，再加入白饭炒匀，最后加入熟豌豆仁及番茄拌炒一下，与炒鸡蛋一起盛入盘中即可。

提示：蛋花不宜炒得过老，嫩黄松软即成。

蛋炒饭



原料：大米100克，鸡蛋50克。

调料：猪油5茶匙，精盐1茶匙。

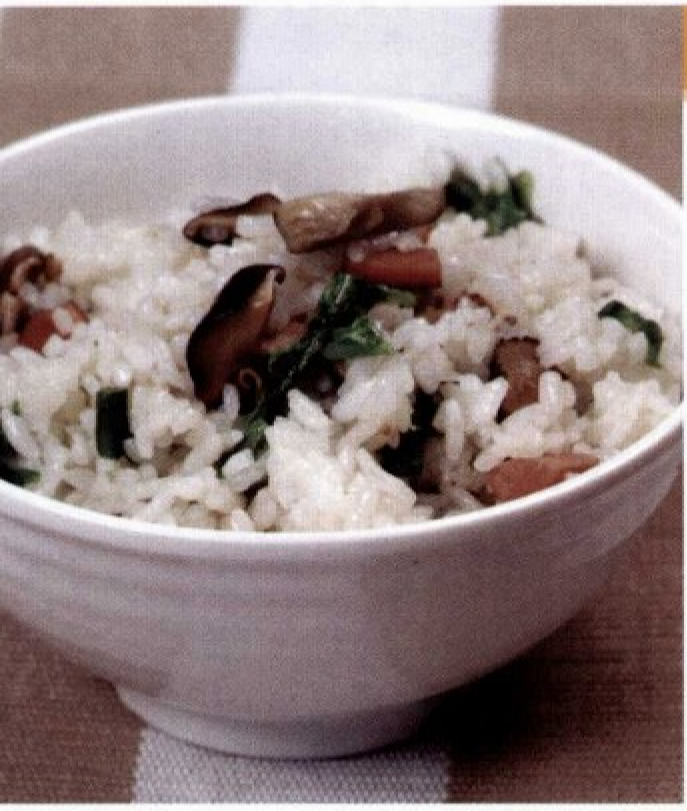
做法：1 大米淘洗干净，除去杂质，在清水中浸泡30分钟。

2 将泡好的大米放入电饭锅内，加1到2倍清水，按下开关焖熟。

3 将鸡蛋磕入碗内，搅匀。

4 锅置火上，放入猪油烧热倒入蛋液炒熟碎，盛入焖米饭，加入精盐炒匀，出锅装碗即成。

提示：炒饭时火候不宜过旺，防止米饭炒焦。



野菜香菇炒饭

原料：山野菜、小冬菇各25克，米饭150克。

调料：植物油1汤匙，酱油、料酒各1/2汤匙，香葱、姜、精盐、味精、胡椒粉各少许。

做法：①山野菜择洗干净，切段后焯水处理；小冬菇用温水泡发回软，洗净，加葱、姜、料酒，上屉旺火蒸透取出备用。

②炒锅上火加植物油烧热，放入葱花炝锅。

③下入米饭、山野菜、冬菇、酱油、料酒、精盐、味精、胡椒粉拌炒均匀，出锅装盘即可。

提示：烹制此饭时注意炒熟透、炒匀即可，不宜烹炒时间过长。



素鸡毛豆炒饭

原料：大米饭150克，素鸡50克，鸡蛋1个，毛豆25克。

调料：精盐、味精、白糖各少许，葱花少许，植物油1汤匙，蚝油2茶匙。

做法：①素鸡切小丁；毛豆去皮，放入沸水锅里，煮透，捞出，沥净水；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液。

②炒锅上火烧热，下入植物油、鸡蛋液，炒至定浆，再下葱花爆香，放入素鸡丁煸炒片刻，接着下入蚝油、大米饭、毛豆、精盐、味精、白糖，拌炒均匀，出锅装入碗即可。

提示：用蚝油炒饭，一定要加点白糖，且精盐要少放，才可提鲜。



香菇蛋炒饭

原料：米饭200克，鲜香菇3朵，生菜2片，胡萝卜1根，鸡蛋1个，青葱1棵。

调料：植物油、盐、味精各适量。

做法：①鲜香菇去根蒂，洗净切成小丁；胡萝卜切成丁；生菜切成丝；青葱洗净切成葱花备用。鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。香菇丁和胡萝卜丁用热水烫透，捞出沥净水分备用。

②炒锅烧热倒入油，下葱花炒香，倒入蛋液迅速炒散至熟，放入香菇丁、胡萝卜丁、米饭拌炒均匀，再加盐、味精、生菜丝，炒拌入味即可。

提示：搅拌蛋液时力气宜轻不宜重。

金包银炒饭

原料：白饭4碗，蛋黄6个，葡萄干1汤匙。

调料：盐、香松(调味品)各1/2汤匙，葱花适量。

做法：1 先将蛋黄均匀拌入白饭中，使白饭呈黄色。

2 锅烧热后入少许油，爆香葱花后倒入饭及盐，炒至蛋黄熟，且饭粒松散，再加入葡萄干炒拌均匀。

3 食用时再撒些香松于炒饭上即可。

提示：以水果入菜，不宜用味精调味。



牛奶炒饭

原料：上等大米100克，牛奶、火腿、胡萝卜、黄瓜、鸡蛋各适量。

调料：精盐、酱油、色拉油、葱各适量。

做法：1 将大米洗净，加入牛奶，上笼蒸熟。

2 将葱、火腿、胡萝卜、黄瓜切成小丁，鸡蛋打匀。

3 锅内放油，将鸡蛋及配料炒散后，下入米饭，翻炒均匀，即可食用。

提示：米饭与牛奶、水的比例要恰当。炒时不宜用大火。



太极炒饭

原料：白饭1碗半，菠菜茸1/2碗，鲜冬菇茸2汤匙，榨菜茸1茶匙。

调料：姜茸1/4茶匙，麻油适量，油2汤匙，盐1/2汤匙，胡萝卜适量。

做法：1 烧热油，爆香姜茸、盐，放入鲜冬菇茸、榨菜茸合炒，加入白饭炒至饭热；最后加入菠菜茸炒数下，淋上麻油即可。

2 胡萝卜饭的做法与菠菜饭相同，只是将菠菜茸换成胡萝卜茸。

3 将两种饭上碟成太极状供食。





西兰花炒饭

原料：米饭300克，西兰花100克

调料：葱、鸡蛋、盐、碎肉各适量。

做法：1 起锅倒油，先将鸡蛋炒熟后盛出。

2 再倒油加入米饭，翻炒几下后依次加入碎肉和西兰花。

3 基本熟了以后，加入葱、盐和炒好的鸡蛋。

提示：西兰花在炒之前先用沸水焯一下。



韩国泡菜炒饭

原料：白饭300克，韩国泡菜40克，熟柴鱼片10克，葱、红辣椒各1根，腌黄萝卜3片。

调料：油2汤匙，芥末1/2茶匙。

做法：1 韩国泡菜沥干水分、切丁；葱、红辣椒洗净，切末备用。

2 锅中倒入2汤匙油烧热，爆香葱及红辣椒，放入白饭及韩国泡菜拌炒，加入芥末炒匀，盛入盘中，撒上柴鱼片即可。

提示：芥末随个人口味添加，如不习惯可不加。



葡萄干虾仁蛋炒饭

原料：大米饭200克，鸡蛋5个，虾仁、鸡脯肉、葡萄干各50克。

调料：油75克，味精2/5茶匙，料酒5茶匙，精盐、猪油、水淀粉各适量。

做法：1 米饭拨散晾凉；鸡蛋全部磕入碗内，留出一部分蛋清备用，其余打散；鸡脯肉切丝；虾仁拌入蛋清、水淀粉成糊，再加入适量精盐；葡萄干洗净晾干。

2 炒锅置旺火上，加猪油烧至六成热，将虾仁倒入滑散，捞出；鸡丝煸炒至熟。

3 另取一炒锅放入葱油，倒入鸡蛋翻炒拨碎，再加入米饭、精盐、味精、料酒，在小火上不断翻炒。

4 待米饭炒透，再加入虾仁、鸡丝、葡萄干炒拌均匀，分装小盘内即可。

提示：虾仁、鸡肉、鸡蛋均富含蛋白质、脂肪等，葡萄干含有大量的葡萄糖，极易被人体消化吸收。常食此饭非常有利于人体健康。

奶香枣杞糯米饭



原料：糯米200克，鲜牛奶240克，大枣6粒，枸杞子少许。

调料：白糖1汤匙，炼乳1茶匙，猪油1/2汤匙。

做法：1 大枣泡软洗净去核；枸杞子用温水泡发回软，备用。

2 糯米用清水淘洗干净，再用清水浸泡6小时，捞出沥净水分。

3 不锈钢盆内抹上猪油，放入大枣、枸杞和泡好的糯米，加入鲜牛奶、白糖、猪油，上屉旺火蒸约1小时，取出，翻扣入盘中即可。

提示：糯米在蒸之前一定要先泡开，不然成品口味不佳。

南瓜百合蒸饭



原料：小南瓜1个，大米150克，鲜百合75克。

调料：冰糖2汤匙，白糖1汤匙。

做法：1 南瓜洗净，用插刀将上部打开，挖出瓜瓤，做成南瓜盅，备用。

2 百合整理干净后削瓣；大米淘洗干净控净水分备用。

3 将大米、百合装入南瓜盅内。

4 锅中加入清水适量，置于旺火上将水烧沸，取汤碗将备好的冰糖、白糖各适量用沸水溶化后，倒入南瓜盅中，水量要浸过米1厘米，然后加盖上屉旺火蒸30分钟出锅即可。

提示：浸泡一段时间后的大米吃起来口感更好。

荷香米豆蒸饭



原料：大米、糯米、小豆（其比例为3：2：1）各适量，荷叶1张。

调料：猪油、酱油、五香粉、精盐各适量。

做法：1 在制作的前一天就要把大米、糯米、小豆过筛淘净，按上面的比例搅匀并加水泡软，然后放入锅中。

2 蒸时，要在笼里铺上荷叶，把米和豆子包严，还要用毛巾围好锅盖。待旺火烧至冒气时，再用小火烧三四小时。

3 待米饭将熟时，将饭坯由锅中盛出，放置于洗净的瓦瓮中，在坯面上均匀地撒上些精盐，再浇上用猪油、酱油、五香粉等调料混合而成的调味汤，然后把锅洗净重新添水烧开，把饭坯照原样再放入锅中蒸煮，当饭熟香味出时即可关火食用。



豆芽肉丁蒸饭

原料：糯米200克，猪瘦肉、水发冬菇、胡萝卜、洋葱各50克，青豆、黄豆芽、干鱿鱼各20克。

调料：酱油2茶匙，精盐1/2茶匙，猪油、料酒、味精、胡椒粉各适量，鲜汤400克。

做法：1 将糯米淘洗干净，用水浸泡发透；猪肉、水发冬菇、去皮胡萝卜、洋葱均切成小丁。

2 干鱿鱼洗净泡软，切成细丝。

3 坐锅点火，下油烧至六成热，放入洋葱炒香，加入猪肉丁略炒，再将其他原料一起入锅，略炒之后，倒入已浸泡发透的糯米，放入精盐、味精、酱油、胡椒粉炒匀，起锅装入盛器上笼蒸熟即可。

提示：米饭上屉蒸制要熟透，一气呵成。



芝麻胡桃糯米饭

原料：糯米200克，黑芝麻50克，胡桃肉50克，各式蜜饯少许。

调料：植物油1汤匙，白糖适量。

做法：1 将糯米淘洗干净，用清水浸一晚，食前将糯米放入笼里旺火足气蒸20分钟至熟。

2 芝麻和胡桃肉分别放入锅中炒熟，取出捣碎成小颗粒状；各式蜜饯切成小块。

3 坐锅点火放入植物油，将蒸熟的糯米饭放入锅中翻炒，加入白糖、芝麻、胡桃肉及蜜饯一同炒拌均匀，先盛入碗里然后再反扣入盘中即可。

提示：炒饭时炒匀炒透即可，不宜久炒，装入碗中反扣入盘，为形状美观。



香肠香菇饭

原料：大米250克，熟香肠、虾仁、香菇各10克，蛋糕、熟咸肉各25克，熟笋适量，荷叶2张。

调料：精盐、猪油、味精各适量，葱花、蒜末各10克。

做法：1 大米用清水浸泡半小时，洗净，沥干水分，与虾仁拌匀，上屉旺火足气蒸熟成米饭。

2 熟香肠、香菇、熟笋、熟咸肉及蛋糕等均切成指甲盖大小的片状。

3 将米饭及各种配料，调料分份，分别拌匀，然后分别放在洗净的荷叶上，四周折叠包拢，捆扎好，上笼旺火足气屉蒸10分钟左右取出装盘即可。

提示：将米饭及配料分份均匀，拼调拌匀，用荷叶包裹严。

三椒牛肉饭



原料：牛柳75克，三色彩椒、鸡蛋各1个，洋葱丁、香菇丁各15克，糙米饭150克，奶油1茶匙。

调料：植物油1汤匙，酱油1茶匙，精盐、白糖各1/4茶匙，酱油、料酒、玉米淀粉、胡椒粉各少许。

做法：1 牛柳切粒，加少许鸡蛋液和调味料拌腌10分钟，用温油滑至肉色变白，捞出，沥净油分。三色彩椒洗净，入热油锅，以小火炸至外皮涨起，捞出泡入冰水，撕除外皮。横剖两半，去子瓤，留后半部。其余部分去除蒂头，切丁。

2 热锅下油及蛋液，炒散，盛出。另起锅，放入奶油溶化后，先爆香洋葱丁，再放香菇丁、三色彩椒丁、糙米饭及调味料，拌炒均匀，加入牛柳粒和鸡蛋炒匀，盛入彩椒盅中，以保鲜膜包住，入蒸锅蒸约5分钟即可。

赤豆米饭



原料：大米300克，嫩赤豆150克。

调料：糖或盐适量。

做法：1 大米、赤豆一起淘净放入锅内，倒入650克沸水煮沸。

2 用锅铲翻底两次（使饭不粘锅底），加盖，转小火焖熟。

3 吃时调味，可甜可咸。

提示：焖豆类米饭，首先把豆浸泡一段时间，这样易熟。

什锦焖饭



原料：大米200克，猪肉丁50克，土豆丁、胡萝卜丁、蘑菇丁各20克，虾米丁10克。

调料：食油、葱花、姜末、酱油、香油、味精、精盐各适量，面酱、花椒粉各少许。

做法：1 锅中放少许油烧热，投入肉丁略煸，下酱油、葱花、姜末、面酱、花椒粉炒出香味，放入土豆丁、胡萝卜丁、虾米丁、蘑菇丁，加精盐及汤水适量。

2 大米淘洗干净，倒入调料锅中，上下拌匀，加盖烧沸，改用小火焖透。

3 揭盖，撒入味精、香油，拌匀即可。

提示：不可用大火焖饭，这样焖出的饭会有夹生。



香肠菜饭

原料：大米250克，青菜400～500克，香肠3根。

调料：食油1汤匙，姜丝、精盐、味精各适量。

做法：1 香肠与青菜切丁，将香肠丁与大米同放入高压锅内，放适量水，冒汽后焖7～8分钟。

2 锅烧热放油，下青菜丁煸炒至变色后，放姜丝、精盐，然后拌入饭中，再焖2分钟。

3 放适量味精拌匀，即可食用。

提示：把菜拌入饭中后焖的时间不宜超过2分钟。



荤素三合饭

原料：大米200克，胡萝卜、莴笋各100克，青菜50克，猪肉（肥瘦各半）200克。

调料：鲜荷叶1张，榨菜、葱花、姜末、食油、精盐各适量。

做法：1 米淘好后用2倍水量浸泡，使之吸足水分；胡萝卜与笋去皮切成小块；青菜切小块；榨菜切丝；瘦、肥肉分别切成小丁。

2 锅烧热放油，先下肥肉丁，再下瘦肉丁，煸炒至半熟，将肉丁铲出，倒进青菜、莴笋和胡萝卜，加精盐，拌匀后摊开扒平，将肉铺在上面，再将米倒上扒平。

3 将泡米的水慢慢注入锅内，水应淹没大米，盖上鲜荷叶，加盖，用旺火煮12分钟，听不见水声时转小火焖8分钟即熟。



四喜肉菜饭

原料：大米300克，青菜150克，猪五花肉300克。

调料：白糖2汤匙，精盐、酱油、葱、姜、料酒、桂皮、大料各适量，油3汤匙。

做法：1 米淘净沥干；青菜洗净切小段。

2 锅中放油，旺火烧至六成热时，加入青菜翻炒数分钟，加精盐、水适量，沸后放入大米，用饭铲顺锅底翻拌至米、水融和，米粒膨胀，加盖，用小火焖10分钟左右，即成菜饭。

3 猪肉洗净，加水煮几分钟取出晾凉，切成长块，肉汤撇去浮沫，留400克左右，再将肉块倒入，加酱油、桂皮、大料、白糖、葱、姜、料酒，烧沸后把肉上下翻动一下，改用小火焖煮，约焖1小时，中途再翻动一次，至熟为止，吃时每碗菜饭上加一块，即为“四喜肉菜饭”。

提示：在加盖焖饭之前可用筷子在饭上戳几个洞。

花生提子饭



原料：提子干、花生仁各25克，大米150克。

调料：冰糖1汤匙。

做法：1 提子干、花生仁分别用清水泡至回软，洗净。

2 大米淘洗干净，放清水中浸泡3小时。

3 将提子干、花生仁、大米沥净水分，装入电饭锅内，加1至2倍清水，盖严锅盖，按下开关。

4 约30分钟后，见开关跳起，待5分钟，再次按下开关，见又一闪开关跳起，出锅装碗即可。

提示：饭蒸好后，及时断掉电源，防止煳锅。

果脯地瓜饭



原料：黄瓤地瓜1/2个，大米240克。

调料：什锦果脯适量。

做法：1 大米用清水淘洗干净，除去泥沙杂质，沥净水分。

2 将淘好的米装入电饭锅内，加入适量清水。

3 地瓜洗净，削去皮，切成滚刀块，与什锦果脯一起放入电饭锅中，按下开关，焖熟即可。

提示：地瓜切成滚刀块，受热面积较大，煮焖好的地瓜饭才会更加香甜。

羊肉抓饭



原料：大米200克，胡萝卜100克，羊肉200克，葡萄干50克。

调料：羊油150克，葱花、精盐、味精各适量。

做法：1 羊肉切成丁；胡萝卜切丝。

2 用旺火起油锅，待羊油烧至冒烟时，下入羊肉和适量精盐，煸透取出。

3 将胡萝卜丝和适量精盐下锅，炒至半熟，再加入葱花、味精炒匀取出。

4 锅内放适量水，旺火烧沸后加入羊肉、胡萝卜，烧沸后下米，用饭铲轻搅，待汤收干后用筷子在米上扎几个孔，扣紧锅盖，用小火焖熟。食用时将饭盛在盘中，上撒葡萄干即可。

提示：焖米饭时要用小火慢焖，防止煳锅。



鸡肉冬笋焖饭

原料：糯米200克，鸡肉200克，冬笋50克。

调料：鸡汤适量，葱末、蒜末、辣椒酱各5克，盐、五香粉各1/2茶匙。

做法：1 将糯米淘洗干净；冬笋洗净，切丝；鸡肉洗净，放入锅中煮烂后撕成碎片，备用。

2 将糯米放入盛有鸡汤的锅中以大火煮开，放入鸡肉片、冬笋丝、盐、五香粉、辣椒酱搅拌均匀，转小火焖约20分钟，最后撒入蒜末、葱末，再焖10分钟即可。

提示：冬笋根部质地较硬，加工时要去除。并且在做之前，要用热水焯一下，以除涩味。



鸡汤焖饭

原料：米饭250克，鸡汤450克。

调料：姜1块，葱1根，黄酒、花椒、盐适量。

做法：1 姜去皮，切块；葱洗净，切段。

2 鸡汤加入全部调料煮沸，捞出姜块、花椒、葱段，加入米饭焖熟即可。

提示：鸡汤还可换用骨头汤、蔬菜汤等，若使用蔬菜汤时可适当加些香油、味精，增加饭的香味。



鱼肉焖饭

原料：大米200克，净鱼肉100克，豌豆50克。

调料：酱油、白糖各3茶匙，盐1/2茶匙。

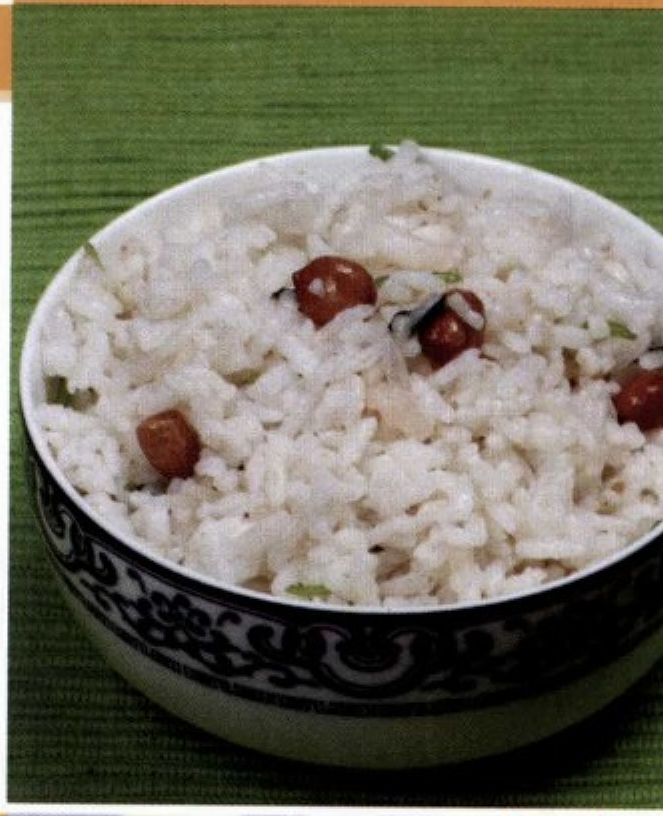
做法：1 大米淘洗净，沥干；净鱼肉洗净，切小丁；豌豆洗净。

2 锅置火上，放油烧热，将鱼肉丁炸至变黄，放入酱油、白糖，煸炒片刻盛出。

3 锅置火上，放适量清水、盐及剩余酱油、白糖，煮开后放入大米，再次煮开后转小火，放入鱼肉丁、豌豆焖熟即可。

提示：选择肥大鲜活，刺大、刺少而且易剔的有鳞鱼类，如黑鱼等。

蒜香蟹肉焖饭



原料：大米200克，蟹肉50克，香菜20克，蒜味花生少许。

调料：料酒、白糖、香油各2茶匙，盐、胡椒粉各1茶匙。

做法：1 将香菜洗净，浸泡在水中10分钟，捞起沥干，香菜叶择下留用，香菜茎切末备用。

2 大米淘洗干净，沥干水分，倒入清水，浸泡15分钟，再加入盐、料酒、白糖、胡椒粉拌匀，将蟹肉与香菜末、花生铺在米上，放入电饭锅中煮熟，熟后再焖15分钟。

3 打开锅盖后，再加入香菜叶、香油，拌匀即可。

提示：此饭味道独特，蟹肉的鲜香与花生中微微的蒜味相呼应，吃起来满口留香。

油菜焖饭



原料：大米250克，油菜4棵。

调料：盐适量。

做法：1 大米淘洗净，沥干水；油菜洗净，切段。

2 锅置火上，放油烧热，放入油菜段炒熟，放盐调好味，加入大米和水拌匀，以大火煮开后改小火加盖焖熟，熄火后续焖15分钟即可。

提示：煮饭时，要在前5分钟内边煮边拌炒，水量比一般焖饭稍多。

蔬菜焖饭



原料：大米250克，大白菜300克。

调料：蒜2瓣，盐、味精各少许。

做法：1 大白菜洗干净、切片；蒜洗净，拍去皮，切片；大米淘洗干净。

2 锅置火上，放油烧热，爆香蒜片，放入白菜片拌炒，加盐、味精调好味，加大米、适量水，焖煮成菜饭即可。

提示：大白菜可用油菜、菠菜等蔬菜代替。不喜欢蒜味的可改用葱、洋葱等，还可根据口味，拌入辣椒酱等。



青菜叶焖饭

原料：大米250克，青菜叶200克，火腿100克。

调料：盐1/2茶匙。

做法：1 大米淘洗干净，沥干；火腿切小丁，放锅中煸炒几下盛出；青菜叶洗净，沥干，加盐腌约30分钟后切碎，放锅中炒熟盛出。

2 锅置火上，放入大米、火腿丁、适量清水，大火煮开后，转小火焖至水将收干时，放入青菜叶，再用小火焖约10分钟即可。

提示：火腿应多次浸泡，以减轻咸味，下锅煸炒的时间不宜太长，断生即可。



南瓜焖饭

原料：大米200克，南瓜150克，洋葱100克。

做法：1 大米淘洗干净；南瓜去皮、洗净，切块；洋葱剥去外皮、洗净，切丝。

2 锅置火上，放油烧热，将洋葱丝煸炒出香味，倒入南瓜块略炒，盛出。

3 锅置火上，放入大米、适量清水，用大火煮开，转小火焖约20分钟，放入南瓜块、洋葱丝，与米饭翻搅拌匀，再焖10分钟即可。

提示：洋葱要大火长时间炒至黄褐色，其香味才能充分溢出。



茄香焖饭

原料：大米250克，长条茄子120克，青椒50克。

调料：白糖、盐、香油各适量。

做法：1 将茄子去蒂洗净，切成斜片，浸泡在水中，要煮时再捞起沥干水分备用(防止氧化变黑)；青椒去蒂和籽洗净，切成丁。

2 大米淘洗干净，沥干水分，再加入水浸泡20分钟。

3 将茄子片、青椒丁、白糖、盐、香油拌匀，放入电饭锅中与大米一起煮熟，电饭锅开关跳起后，先不要打开锅盖，继续焖20分钟左右。

提示：打开盖后，加入葱末、蒜末、辣椒末，再搅拌均匀更好吃。

番薯焖饭



原料：大米150克，番薯(红瓤)1个。

做法：1 大米淘洗干净；番薯去皮，洗净，切块。

2 将番薯块倒入大米中，加适量水，放入电饭锅中焖熟即可。

提示：番薯切块不要太规整，最好是切滚刀块，这样番薯的受热面积较大，制成的番薯饭会更加香甜。

三色焖饭



原料：大米200克，黄豆芽150克，黑木耳40克。

调料：盐、料酒、胡椒粉、香油各少许，高汤500克。

做法：1 大米淘洗干净，沥干水分，加入高汤，浸泡15～20分钟，再加入少许食用油、盐、料酒、胡椒粉、香油，拌匀备用。

2 黄豆芽洗净；黑木耳泡开后洗净切丝，然后将黄豆芽与木耳丝一起铺在米上，放入电饭锅中煮熟，煮好后需再焖15分钟，食用时拌匀即可。

提示：用高汤煨出的米饭十分鲜美，再与黄豆芽、黑木耳同煮，营养丰富。黑木耳泡开后，只选择完全发开的部分，没发开的部分继续泡发。

白果焖饭



原料：大米200克，白果20克，海带10克，芝麻5克。

调料：盐1/2茶匙。

做法：1 将白果剥去皮，洗净，以沸水煮约10分钟；海带洗净、切段；芝麻炒熟，碾碎；大米淘洗干净，浸泡1小时，备用。

2 锅置火上，放入适量清水和海带段，开后煮约5分钟，将海带捞出不用；放入盐、白果、大米，煮沸后转小火焖约30分钟，关火，撒上芝麻，再焖10分钟即可。

提示：白果含氰苷等有毒物质，以绿色胚芽含量为高，所以食用时应去掉胚芽，虽然熟制后可供食用，但也不能多吃。



豉椒黄鳝饭

原料：青椒50克，洋葱50克，黄鳝120克，米150克。

调料：味精、油、豆豉、姜、葱、蒜茸各1茶匙，淀粉少许。

做法：1 青椒洗净切角；洋葱切角；黄鳝切段焯水；姜切片；葱切段；米洗净加水于锅煮40分钟至熟。

2 黄鳝先下油锅中炒熟后铲起，锅中留油，下姜、葱、蒜、豆豉爆香，加青椒、洋葱炒至七成熟，下黄鳝，加调味料炒匀。

3 出锅前打薄芡即可。

提示：鳝鱼是高蛋白食品，血水黏稠，血水洗掉越多，营养损失就会越大，因此冲洗次数不宜多。



咖喱牛腩饭

原料：土豆100克，牛腩100克，青椒5克，红椒5克，米150克。

调料：椰酱、盐、味精、南乳、柱候酱、八角、香叶、草果、咖喱油、花奶各1茶匙，油3汤匙。

做法：1 土豆切角，于水中浸烫；青、红椒洗净切角；米加水于锅中煮40分钟至熟。

2 将盐、味精、南乳、柱候酱、八角、香叶、草果加水制成卤水，放入牛腩煲熟，取出，切片，土豆过水后放入油锅中炸熟。

3 留油少许于锅中，下牛腩和土豆炒，加少许水、盐，加咖喱油、花奶、椰酱炒匀即成。

提示：咖喱油可换成咖喱粉。



三鲜烩饭

原料：白米饭150克，虾仁、肉片各25克，小文蛤、西兰花各35克，胡萝卜、木耳各10克。

调料：植物油15克，高汤、盐、蚝油、太白粉水各适量，葱1根。

做法：1 将文蛤洗净，泡水吐沙；虾仁洗净，去肠泥；肉片洗净，备用；西兰花洗净，切小朵，汆烫；胡萝卜洗净，切片；木耳洗净，切片；葱洗净，切段备用。

2 将油放入锅中，开大火，待油热后将葱段放入，待葱段爆香后，将文蛤、肉片、虾仁、胡萝卜、木耳、西兰花等入锅略炒，再加入高汤、水适量，并加入盐、蚝油调味。

3 待汤煮滚后，将太白粉水慢慢倒入锅中勾芡，并用锅勺搅拌避免结块，再次沸腾即可熄火，将白饭盛于碗盘中，淋上做好的三鲜烩汁即可食用。

提示：勾芡不宜过浓。

牛腩番茄烩饭



原料：米饭150克，牛腩300克，番茄1/2个，青豆、口蘑、甜蜜豆各适量，洋葱末少许，辣椒半根。

调料：卤料1小包，姜2片，大葱半根，蒜头1粒，酱油5汤匙，番茄酱、料酒各1汤匙，冰糖、白糖、料酒各1/2茶匙，味精、胡椒粉各少许。

做法：1 牛腩洗净切块，入沸水锅中汆烫，取出冲净；另起锅加清水，放卤料、姜、辣椒、大葱、蒜、料酒、酱油、冰糖和牛腩，先用旺火烧沸，再转小火焖煮40分钟即成。

2 番茄洗净切块；青豆、口蘑、甜蜜豆焯水处理后备用。

3 炒锅上火烧热，用洋葱末炝锅，加入清水、卤汁及牛腩、番茄、口蘑、甜蜜豆等，见汤沸，下各种调料，煮约5分钟再下人青豆，勾薄芡，淋香油，出锅装盘。米饭盛人碗中，再扣在盘子的一边即可。

提示：烩制番茄牛腩饭时，应先将番茄酱炒过，这样色泽才会鲜红光润。牛肉经焯水处理后，一定要焖至熟烂入味。

鲜蔬烩饭



原料：口蘑、金针蘑、冬菇、鸡腿菇各50克，胡萝卜片、荷兰豆各少许，米饭200克。

调料：植物油1汤匙，酱油、料酒各1/2汤匙，精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、葱、姜末各少许，水淀粉适量，鲜汤240克。

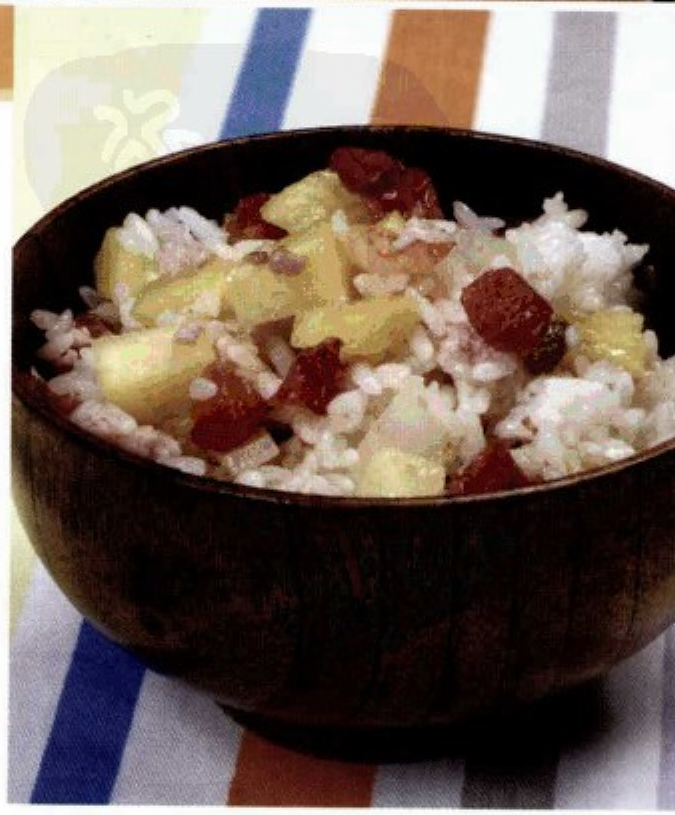
做法：1 口蘑一切两瓣；金针蘑、鸡腿菇洗净切段。

2 冬菇用温水泡发回软洗净；荷兰豆切菱形片；胡萝卜片与上述原料一起分次下沸水锅中焯烫透，捞出，沥净水分备用。

3 炒锅上火烧热，用葱、姜末爆香，下人调味料和植物油，见汤沸，勾芡、淋香油，出锅，浇在米饭四周即可拌食。

提示：炒制配料，时间不宜过长，熟透即可。

菠萝腊肠虾仁饭



原料：菠萝1/2个，腊肠1/3根，虾仁25克，肉松、葡萄干、洋葱丁各适量，米饭150克。

调料：奶油2汤匙，精盐1/2茶匙，白糖1茶匙。

做法：1 挖出菠萝果肉，除去中央硬心，切成小丁。

2 腊肠蒸透切小丁；虾仁挑除沙线，洗净，焯烫透，捞出沥净水分。

3 炒锅上火烧热，下人奶油，见溶化，下人洋葱丁、腊肠丁爆香，再加人虾仁、米饭、菠萝丁、葡萄干及调味料，拌炒均匀盛人“菠萝壳”中，并以锡箔纸包盖好，放人烤箱内，以100℃烘烤15分钟，取出，撕去锡箔纸，撒上肉松即可。

提示：以水果入菜，调味时不宜添加味精，宜以糖代之。



鸡蛋鲜肉烤饭

原料：大米200克，猪肉100克，鸡蛋2个，面包糠50克，大头菜叶数片。

调料：精盐、酱油、味精、香油、葱末、姜末、花椒面、熟猪油、植物油各适量。

做法：❶ 将大米淘洗干净，放锅中加水煮成米饭，待饭稍凉后放入打散的鸡蛋、精盐、熟猪油拌匀。

❷ 将猪肉剁成泥，加入葱末、姜末、花椒面、酱油、精盐、味精及香油，再加入少量煮好的大米搅拌均匀。将大头菜叶洗净入沸水锅中烫软后捞出，置凉水中投凉并控干水分备用。

❸ 烤盘内抹上一层油，铺上面包糠，把米饭放进盘内抹平，然后将肉馅平铺在饭上，再在上面盖上一层烫好的大头菜叶，把烤盘放入烤箱内，烤15～20分钟，取出切块装盘即成。



双椒豆沙烤饭

原料：大米200克，豆沙150克，青、红椒丝各10克，面包糠50克。

调料：白糖2汤匙，植物油少许。

做法：❶ 把大米淘洗干净，控净水，放入锅中添适量清水上火煮成米饭。

❷ 烤盘内抹一层油，撒上面包糠。然后放入一半米饭，用手抹平，接着放入豆沙铺平，再放入余下的饭抹平，使两层饭中央一层豆沙。

❸ 最后在上面抹一层油并撒上青红椒丝和白糖，送进烤箱内烤15分钟左右，取出切块装盘即成。

提示：烤饭时注意烤温和烤制时间。



海鲜鸡蛋烤饭

原料：大米75克，虾仁、水发海参各50克，鲜贝75克，鸡蛋2个，馒头100克，水淀粉25克。

调料：精盐1茶匙，料酒1汤匙，味精1/2茶匙，葱末10克，猪油3汤匙，植物油适量。

做法：❶ 大米上火煮成稍软一点的米饭。

❷ 虾仁去皮，切成小丁；水发海参洗净，投入沸水锅中汆烫，切成小薄片；鲜贝洗干净并切成碎粒；馒头搓成渣。

❸ 取1个鸡蛋磕入米饭中，加精盐、猪油拌匀。虾仁丁、海参片、鲜贝粒放入一碗内，加入精盐、味精、葱末、料酒、鸡蛋液、水淀粉拌匀，上浆入味。

❹ 烤盘内抹一层植物油，撒上馒头渣，取一半米饭放入烤盘内摊开抹平，上面放三鲜料并摊开，再盖上另一半米饭且抹平，入烤箱中约烤15分钟后即可取出，改刀成小块，装盘即可食用。

葱香菠菜烤饭



原料：大米200克，菠菜200克，面包糠50克。

调料：骨头汤750克，葱末10克，精盐、植物油各适量。

做法：1 将大米淘洗干净，放入锅内加骨头汤上火煮成米饭。

2 菠菜洗净切碎，放入饭中，再加葱末、精盐拌匀。

3 烤盘内抹一层油，铺上一层面包糠，把拌好的米饭放入，抹平，表面再抹上一层油，撒上面包糠，稍微用手压一压，然后放入烤箱，烤10～15分钟取出，食时切块装盘即可。

提示：烤饭时注意烤箱温度和烤制时间。

果味奶香烤饭



原料：大米200克，牛奶750克，苹果200克，果脯50克，面包糠50克。

调料：白糖适量，植物油少许。

做法：1 将大米淘洗干净，放入锅内加牛奶煮成米饭，待用。

2 果脯切成小丁，拌在饭里。

3 烤盘内抹一层植物油，撒上面包糠，把米饭放入烤盘内抹平。

4 将苹果洗净，削去皮，挖去核，切成大薄片，均匀地铺在米饭表面，撒上适量白糖，接着再铺上一层苹果片，再撒上一层白糖，然后送入烤箱内，待苹果烤出香味，取出即成。

提示：用牛奶煮米饭时，注意溢锅煳底。烤饭时掌握好烤制温度与时间。苹果切好的薄片泡在清水中，以免氧化变黑。

鸡蛋胡萝卜豌豆饭



原料：大米200克，鲜豌豆粒(罐头豌豆亦可)75克，胡萝卜50克，鸡蛋1个，面包糠50克。

调料：洋葱末10克，猪油1汤匙，精盐、植物油各适量。

做法：1 将大米淘洗干净，入锅加适量清水煮成米饭，当饭快熟时，把胡萝卜洗净，放在饭上蒸熟。

2 将胡萝卜切成小丁，同鸡蛋液、豌豆粒、精盐、洋葱末、猪油一起拌入饭里。

3 烤盘内抹一层油，铺上一层面包糠，把饭放在上面抹平，再抹一层油，然后送进烤箱，烤至表面呈金黄色即成。

提示：大米、豌豆、面包糠均含蛋白质、淀粉等，胡萝卜含维生素较为丰富，特别是维生素A，鸡蛋含全价蛋白质，成品相互补充，使得营养均衡。



生菜包饭

原料：米饭150克，生菜、蛋皮丝、肉丝各适量，香葱少许。

调料：植物油、酱油各1/2汤匙，料酒、精盐、味精各1/3茶匙，胡椒粉少许。

做法：1 生菜用沸水烫透，捞出，沥净水分。

2 炒锅上火，加入植物油烧热，下人酱油，烹料酒，将肉丝煸炒至熟。

3 再下人米饭和蛋皮丝及精盐、味精、胡椒粉，炒拌均匀，撒香葱，出锅，装在生菜中包裹食用即可。

提示：米饭炒熟炒透、炒匀即成，不宜炒制时间过长。



紫菜包饭

原料：米饭300克，紫菜2张，黄瓜、胡萝卜、熟牛肉、熟芝麻各适量。

调料：香油、精盐、味精各适量。

做法：1 米饭加调料和熟芝麻拌匀；黄瓜、胡萝卜洗净，切粗丝，焯水；熟牛肉切粗丝。

2 将紫菜铺开，把拌好的米饭薄薄地铺在紫菜上(一定要压实)，再将黄瓜丝、胡萝卜丝、牛肉丝整齐地放在米饭的一侧，用紫菜包住，卷成卷。

3 然后用刀切成段，码人盘内，即可食用。

提示：紫菜包饭要卷压紧，不能松散，否则影响口味。



家常石锅拌饭

原料：大米饭250克，鸡蛋1个，肉松、山野菜、豆芽、菠菜、辣白菜各适量。

调料：辣椒酱2汤匙，植物油1汤匙，白糖1茶匙，鲜汤适量，味精、香油、葱、姜、蒜末各少许。

做法：1 用石锅焖好大米饭。辣白菜切条；山野菜、豆芽、菠菜择洗干净，切段，焯烫透，捞出，沥净水分。上述原料与炸好的肉松一起，分别摆在米饭的四周。

2 炒锅上火烧热，加少许底油，用葱、姜、蒜炝锅，加入调味料，见汤沸，倒人石锅内。

3 另起锅烧热，加油，打人鸡蛋，煎一面，定形后装人石锅饭的中间，拌食即可。

提示：石锅焖饭是将米洗净，放入石锅中，加沸水超过米1厘米，用旺火煮开后，再转小火，加盖焖约15分钟，熄火，续焖15分钟即可。

鲜虾饭



原料：鲜虾3只，大米100克。

调料：精盐、味精各1/2茶匙，料酒1汤匙，香葱、胡椒粉各少许，鲜汤3汤匙。

做法：1 鲜虾洗净，剪去虾枪，从背部剞刀，挑除沙线。

2 香葱切葱花。

3 精盐、味精、料酒、胡椒粉、鲜汤均放入小碗中调匀备用。

4 大米淘洗干净，装在一个碗内，加清水没过米1厘米，盖严锅盖，上屉旺火足气蒸45分钟，取出，放入大虾，均匀洒上调味汁，再上屉旺火蒸15分钟，出锅，撒上葱花即可。

提示：切记口味不能太重，调味汁一定要调洒均匀。

荷香叉烧饭



原料：大米500克，鸡蛋2个，叉烧肉、瘦猪肉、香菇、虾仁各适量，鲜荷叶2张。

调料：植物油75克，酱油、精盐、白糖、香料各少许。

做法：1 将大米放入盆中，加清水洗净，沥去水分，另加清水、植物油，用旺火蒸熟，取出晾凉拨散。

2 将叉烧肉、瘦猪肉、香菇、虾仁切成细末，加酱油、精盐、白糖、香料炒熟。另将鸡蛋炒熟拨散，放到一起拌匀。

3 将拌匀的菜作为馅料，分成两份包上饭，用洗净的鲜荷叶包好，入笼用旺火蒸20分钟即可食用。

提示：菜与饭一定要拌匀，用荷叶包严为宜。

双腊煲仔饭



原料：广式腊肠100克，腊肉150克，菜心适量，香菜叶、杭椒各少许，大米200克，葱段、姜片各适量。

调料：酱油2汤匙，蚝油1/2汤匙，料酒1汤匙，白糖、味精各1茶匙，鲜汤60克。

做法：1 腊肠、腊肉洗净，加葱、姜、料酒上屉蒸熟透，晾凉切片。菜心择洗干净备用。

2 大米淘洗干净，装入煲仔锅内，加清水浸没过米1厘米，上旺火烧沸，转小火焖制30分钟，开盖码摆腊肉、腊肠和菜心，再用小火焖15分钟，离火，连煲仔锅一起上桌。

3 炒锅置于火上，烧热，炒锅中加入各种调味料上火煮沸，撒入杭椒、香菜叶，倒入小碟，跟腊肉仔饭一起上桌，食用时可浇入煲仔饭内拌食。

提示：腊肉、腊肠均属风干制品，食用前应上屉蒸透。第二次焖制时，加入腊肉、腊肠，是为了将其香味渗入到米饭中。



猪肝煲仔饭

原料：大米150克，猪肝130克。

调料：酱油、水淀粉各1汤匙，料酒1/2茶匙，姜片3片，葱段4段，盐、白糖各1/2茶匙。

做法：1 大米洗净，泡水15分钟，沥干，放砂锅内，加少许油拌匀，放适量清水，加盖大火煮开，转小火煮至起泡。

2 猪肝洗净切片，加姜片、葱段、水淀粉、盐、白糖、料酒、少许油略腌。

3 砂锅盖打开，将猪肝放在米饭上，沿锅边淋入少许油，加盖小火煮片刻。

4 砂锅盖打开，淋入酱油，拌匀即可。若怕猪肝有腥味，可把猪肝置于加葱和姜的热水中汆烫约5分钟。

提示：在炒锅内煲饭加少许油拌匀，可有效防止米饭粘锅。



糙米笋片拌饭

原料：糙米200克，竹笋100克。

调料：高汤3碗，米酒4汤匙，酱油、盐各适量。

做法：1 糙米洗净放锅中，倒高汤、米酒、酱油、盐，略微搅拌，按下开关煮饭。

2 竹笋洗净、去壳，切小片。

3 锅中加水，加笋片、米酒、酱油，至笋片煮熟并入味。

4 饭煮熟后，倒大碗中，加笋片、卤汁拌匀即可。

提示：糙米的口感十分粗糙，有些人不大容易接受。可以将糙米混入白米中，并在煮饭时多加一些水，让糙米饭的口感更柔软些。



胡萝卜鸡肉饭

原料：鸡腿肉250克，米饭200克，胡萝卜丁30克。

调料：植物油2汤匙，酱油、料酒、蚝油各1汤匙，高汤240克，精盐、味精、白糖、胡椒粉、葱段、姜片各少许。

做法：1 鸡腿肉剁断筋切块，下热油锅中炸至金黄色。

2 胡萝卜丁焯烫透，捞出，沥净水分备用。

3 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱姜炝锅，加入调味料和鸡块，用旺火烧沸，转小火慢煨至熟，见汤汁浓稠时，下入胡萝卜丁、米饭、拌炒均匀，撒胡椒粉，出锅装盘即可。

提示：鸡块要烧熟烂，汤汁不宜剩得过多，适度即可。

做饭的技巧

1 如何去除米饭糊焦味

（1）米饭不小心烧糊以后，不要搅动它，把饭锅放置潮湿处十分钟，烟熏气味就没有了。

（2）把一根长约2寸的葱插入串烟的饭锅，再盖上锅盖，一会儿串烟味就会消失。

（3）还可用一块烧红的木炭，盛在碗里，再放入锅内，盖好盖，十分钟后糊焦味也可消失。

2 同一锅饭如何软硬兼顾

（1） 将淘净的米下到锅里，一边堆高，一边自然偏低；高的部分浸水浅些，低的部分浸水深些。这样煮好的饭，就一边稍硬，一边稍软了。

（2）用旺火把米煮至五六成熟，米汤成糊状时，在锅中加入1～2勺冷水，同时改用小火，使米沉积于锅底，过6～7分钟，就做出了上稀下干的两种饭。

3 快速焖饭的秘诀

大米600克，用60℃左右的热水漂洗两次后，放入锅内加60℃左右的热水750克，锅置旺火上将水烧开，煮至米与水齐、满锅起泡时，将锅盖严离火放在灶边；炒锅上火，可炒一些容易炒的菜，菜炒好后炒锅端离火口；饭锅上灶，上大气后，锅心偏离炉口，转锅烤饭，烤至锅内发出噼啪声，气中带香时，米饭即熟。连炒菜一共半小时左右。这种焖饭方法既省时、省火，又可保持维生素。

4 如何存放大米

（1） 花椒是自然的抗氧化物。取其30~40粒，水加热，待凉后，浸泡米袋5分钟，晾干后装米。

（2）将米重量10%的干海带装入米桶，可吸取水分。每星期将海带取出，晒干，再放入，反复使用。

（3）将甲鱼壳内的骨髓捅出，洗净，晾干，包纱布放入米桶。或甲鱼、螃蟹壳晒干后直接放入大米中，有防止蛀虫和蚂蚁的效果。





茄子打卤面

原料：面条200克，茄子1个，瘦肉20克。
调料：精盐1茶匙，鸡精少许，香油适量，酱油1汤匙。
做法：❶ 茄子洗净切丁，瘦肉切末。
❷ 面条入锅中煮熟，捞出过凉水后放在碗中。
❸ 锅中放油烧热，放入肉末炒香，加入茄子丁炒熟，放入精盐、酱油、鸡精炒匀，盛出放在面上即可。

提示：肉末要炒久一点儿，炒香，味道才好。



西红柿鸡蛋打卤面

原料：面条200克，西红柿1个，鸡蛋1个，瘦肉20克。
调料：精盐1茶匙，芝麻酱、鸡精、酱油、香油、葱花各适量。
做法：❶ 面条入锅中煮熟，捞出过凉水后放在碗中。
❷ 西红柿用热水烫去皮，切小块备用；鸡蛋打成蛋液备用。
❸ 炒锅油热后，放蛋液炒成蛋块盛出，留底油爆香葱花放入西红柿翻炒。
❹ 加适量精盐和少许酱油，倒入适量清水，水开后，放入炒好的鸡蛋和少量芝麻酱，滴入香油拌匀，制成卤，将卤浇在面条上即可。

提示：面条也可以用手擀面或者全麦面条，面粉中含有丰富的碳水化合物、纤维素及维生素E。



木耳鸡蛋打卤面

原料：面条200克，熟白肉20克，鸡蛋1个，木耳10克，黄花菜20克。
调料：花椒1茶匙，酱油1汤匙，精盐1茶匙，鸡精少许，水淀粉适量。
做法：❶ 将木耳用冷水泡涨，择洗干净撕成小块；黄花菜用热水泡涨，掐去硬蒂，洗净，切成小段；熟肉切成小肉片；鸡蛋磕入碗内打成蛋液备用。
❷ 将锅中放入清水适量，加入黄花菜、木耳、白肉片，待水开，加入酱油、精盐、鸡精，用水淀粉勾芡，淋入蛋液，倒入小盆内；将油倒入锅内烧热，加入花椒炸出香味，浇在盆内即成卤汁。
❸ 将面条入锅中煮熟，捞出过凉水后放在碗中，浇入卤汁即成。

提示：木耳用冷水泡至涨发，原料要切小些，块不宜过整。

PDG

土豆香菇打卤面



原料：面条200克，蒜苔20克，土豆1个，香肠半根，香菇10克。

调料：酱油1汤匙，精盐5克，鸡精少许，生姜数片。

做法：1 蒜苔切段；土豆切条；香肠切丁；香菇泡发，切碎。

2 把油加热，放人生姜，再放人香肠，等香肠油出得差不多了，放人香菇、土豆条，再放人蒜苔，加人精盐、酱油、鸡精炒熟制成卤汁。

3 将面条人锅中煮熟，捞出过凉水后放在碗中，浇人卤汁充分搅拌即可。

提示：泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中，可直接用来制作卤汁。

家常玉米面



原料：玉米面条200克，熟猪肘肉适量，木耳10克，香菇10克，鸡汤300克。

调料：精盐、味精各1/2茶匙，料酒、香油各1茶匙，姜、葱、白胡椒粉各少许，香菜适量。

做法：1 熟猪肘肉切片；木耳泡发回软，择洗干净；香菇泡发，切碎；香菜切段。

2 炒锅上火烧热，下油，放人葱、姜末炝锅，烹料酒，添鸡汤，再下人猪肘肉、木耳，见汤沸，下人玉米面条煮6分钟，倒人砂锅中，加调味料，再煮2分钟，撒白胡椒粉、香菜段，淋香油，连锅一起上桌即可食用。

提示：汤汁应多一点，煮面条时可以根据个人口味掌握时间，不可煮得太过。

四川担担面



原料：黄油面200克，猪肉馅200克，豆芽菜100克，油菜心1棵，鸭架汤3大杯，辣椒面、香菜少许。

调料：植物油2汤匙，料酒、酱油、白糖、醋、芝麻酱各1汤匙，香油、红油各1茶匙，葱末、姜末、蒜茸各少许，精盐、味精各适量。

做法：1 豆芽菜、油菜心洗净备用。

2 炒锅上火烧热，下油，将葱、姜、蒜爆香，再放人辣椒面、豆芽菜、肉末煸炒，加料酒、老抽、生抽、米醋，点少许高汤，出锅时放人芝麻酱、花椒面炒匀。

3 开水下锅将面条煮熟，捞人碗中。油菜心焯熟备用。

4 往碗中面条里倒人鸭架汤，加人炒好的酱料和焯熟的油菜心，撒上香菜即可。

提示：黄油面煮熟即可，不可煮得过烂。



雪菜肉丝面

原料：面条200克，猪肉丝100克，雪菜50克，鲜汤5杯。
调料：花生油、酱油各1汤匙，料酒1茶匙，味精、精盐、葱花、姜末各少许。
做法：❶ 雪菜洗净，放入盆内，加清水浸泡3~4小时，浸出浓咸味，捞出挤干水分，切成碎末；肉丝洗净，放入碗内，加料酒拌匀。
❷ 油烧至七成热，下葱花、姜末炝锅，炒出香味后，放入肉丝煸炒2～3分钟，至肉丝变色后放入雪菜末翻炒几下，烹入料酒，汁开后拌匀盛出。
❸ 将面条煮熟盛在碗中，加高汤，加入适量的酱油、精盐、味精，备用。
❹ 把煮至好的雪菜肉丝浇在面上即可。

提示：放入面条时及时用筷子挑散，再开后稍煮，点少许冷水1～2次，面条更容易煮熟。



豆角焖面

原料：手擀宽面300克，豆角200克，五花肉100克。
调料：植物油2汤匙，精盐、花椒粉、葱丝、酱油、味精、蒜泥、米醋、姜丝各适量。
做法：❶ 豆角择去老筋，洗净切丝，五花肉洗净切薄片。
❷ 炒锅置火上，放油烧热，放入五花肉翻炒，加入姜丝、葱丝、花椒粉、精盐、酱油，然后放入豆角丝，炒至变色，把面条均匀地铺在上面，然后改小火，在锅四周淋少许水以防干锅，盖上盖，焖至面条熟软，掀盖翻炒均匀，加味精、酱油、蒜泥后出锅。

提示：焖面条时，要注意掌握好火候，小火慢焖，防止煳锅。



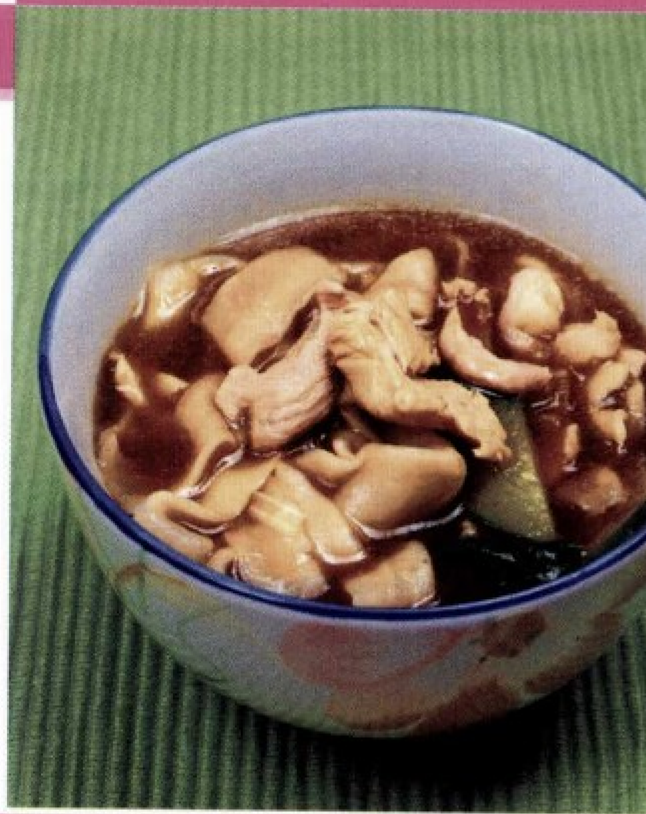
老北京炸酱面

原料：切面200克，肉馅50克，鸡蛋1个，水发香菇丁少许。
调料：鲜汤2杯半，植物油、甜面酱各2汤匙，东北大酱、酱油各1汤匙，料酒、白酒1/2汤匙，味精、香油各少许。
做法：❶ 切面放入沸水锅中，加少许精盐，煮约10分钟至熟，捞人面碗内。
❷ 炒锅上火烧热，加适量底油，先将鸡蛋打散，下锅炒熟盛出，再下人猪肉馅煸炒至变色，放入调味料以及炒好的鸡蛋。
❸ 用旺火快速翻炒人味，见酱汁浓稠时，出锅装人面碗即可。

提示：面条不要煮得太烂，失去筋道的口感，酱汁要干稀适度。

PDG

家常汤面



原料：面粉300克，鸡蛋3个，鸡肉片、虾仁、里脊肉、黄瓜各30克，鸡汤400克。

调料：鸡油100克，精盐、味精各适量。

做法：1 将面粉中加入鸡蛋液，和成面团，擀成面片，切成长面条。

2 鸡肉洗净切片，黄瓜洗净切片备用。

3 砂锅置于火上，加入鸡汤烧沸，撇去浮沫，放入精盐、味精、鸡油、鸡肉片，最后加入黄瓜片离火，盛人大碗中。

4 铝锅上火，加适量清水，烧沸后加入面条，煮熟后捞出盛人大碗中即可。

提示：面条不要煮得太过，保持韧性，汤要多于面条为宜。

猪肝菠菜面



原料：切面200克，猪肝100克，菠菜2棵，熟松仁少许。

调料：鲜汤4杯，料酒1汤匙，水淀粉1茶匙，精盐、味精1/2茶匙，胡椒粉，葱、姜末各少许。

做法：1 猪肝洗净，切薄片，拌入调味料腌渍5分钟；菠菜择洗干净，切段。

2 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人切面，煮5分钟至熟，捞出装碗。

3 另起锅，加入鲜汤，见汤沸加入调味料，转小火保持微开，放入猪肝、菠菜等，再见汤沸立即离火，倒入面碗中，食用时淋少许香油，撒上松仁口味更佳。

提示：煮猪肝以断生为好，火力不宜过旺，否则汤易混浊，腌渍猪肝的时候不能放酱油、精盐等，以免猪肝变黑发硬。

鲜汤酱骨面



原料：拉面150克，酱排骨100克，青菜适量，葱、姜丝各少许。

调料：鲜汤3杯，植物油、酱油各1汤匙，精盐、味精、胡椒粉各少许。

做法：1 起锅上火，加入适量清水，旺火烧沸后下人拉面，煮6分钟至熟，捞出装碗。

2 锅坐火上放植物油，葱、姜丝炝锅，加入鲜汤、酱排骨、酱油、精盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸。

3 下人青菜，略煮后倒入面碗中即可。

提示：酱排骨属"家常菜"。做法是将猪肋骨剁成段，先用沸水焯烫，洗净血污，再放炒锅中用油煸炒上色，烹料酒，加酱油、白糖、香醋、桂皮、八角等，添水浸没排骨，烧沸后转小火酱焖，见汤汁浓稠，酥烂脱骨时即成。



洋葱猪肉面

原料：宽面条150克，猪肉100克，洋葱50克。

调料：鲜汤2杯，植物油3汤匙，酱油、料酒各1汤匙，清醋、白糖、精盐、味精、红油、胡椒粉、水淀粉各适量，香葱少许。

做法：1 猪肉切片，用少许料酒、酱油、胡椒粉、水淀粉腌渍10分钟；洋葱切瓣；香葱切葱花。

2 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人宽面，煮8分钟至熟，捞出装碗。

3 炒锅烧热，下油，放入猪肉片煸炒至七分熟，再下人洋葱略炒，烹料酒，加入鲜汤和调味料，见汤沸，离火，倒入面碗中，上撒香葱即可。

提示：面条不宜煮得过烂，面汤各半为宜。



肉丝炒面

原料：面条200克，瘦肉30克，榨菜25克，红椒5克。

调料：生抽、老抽、盐、味精、蒜各1茶匙，葱5克。

做法：1 瘦肉洗净，切丝；蒜、葱切长段；红椒切丝；榨菜焯水。

2 面条下锅煮熟捞出盛盘。

3 下热油锅，放瘦肉炒熟，再下榨菜，加各种味料调味，起锅盛于面条上，吃时拌匀即可。

提示：榨菜有盐度，炒前用水浸泡。



酸辣三丝挂面

原料：家常挂面150克，猪瘦肉、香菇、黄瓜各100克，青辣椒、红辣椒各少许。

调料：植物油2汤匙，鲜汤300克，酱油、料酒各1汤匙，清醋、红辣椒油各2茶匙，精盐、味精、胡椒粉、香油、葱、姜末各少许。

做法：1 猪肉、香菇、黄瓜分别切丝；青辣椒、红辣椒切圈。

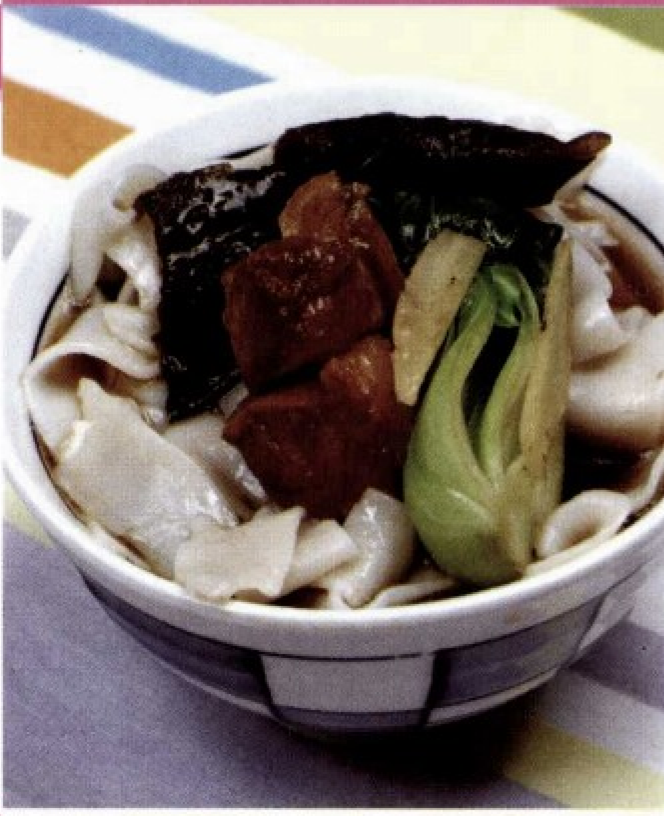
2 炒锅上火烧热，下人油，放入肉丝煸炒至断生，再加入葱、姜末、调味料，翻炒人味，出锅装碗备用。

3 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人挂面，煮5分钟至熟，捞出装碗，码猪肉、香菇、黄瓜丝。

4 另起锅，下人鲜汤，烧沸，再下人青辣椒、红辣椒、调味料，找好口味，浇入面碗中即可。

提示：面条另外煮熟再浇入酸辣汤，汤汁较为清爽，如果喜欢黏稠感，可直接把面条放在汤内煮熟。

东北传统大肉面



原料：宽面条200克，红烧肉250克，木耳、香菇、油菜心各适量。

调料：植物油1汤匙，鲜汤300克，酱油、料酒各1汤匙，精盐、白糖、味精、葱段、姜片各少许。

做法：1 起锅上火，加入适量清水，旺火烧沸后下入宽面条，烧煮8分钟至熟，捞出控净汤装碗。

2 炒锅上火烧热，下植物油，放红烧肉、葱、姜爆香，加入酱油、料酒、精盐、味精、白糖，添鲜汤。

3 下入泡发好的木耳、香菇片，旺火烧沸，下入菜心，离火，倒入面碗中即可。

提示：此为东北传统家庭制作方法，也可以先制红烧肉，再用烧肉汤下面和蔬菜，口味香浓，诱人食欲。

麻辣牛肉面



原料：宽面条150克，鲜牛肉200克，香菇、冬笋、红干椒各25克。

调料：植物油、酱油、料酒、辣豆瓣酱各2汤匙，白糖1汤匙，花椒、胡椒各3克，八角、肉桂、葱段、姜块各少许，牛肉汤4杯。

做法：1 牛肉洗净，放人锅内，加入花椒、胡椒、八角、肉桂、料酒和适量清水旺火烧开，改小火煮熟，捞出沥干放凉，手撕成丝。

2 香菇、冬笋洗净切丝；红干椒切丝。面条上锅煮熟，捞出装碗。

3 炒锅置火上，放油烧热，下人干椒丝、花椒爆香，放入辣豆瓣酱炒出红油，加入牛骨汤、牛肉丝、香菇、冬笋丝、酱油、料酒、白糖烧开，浇在面条上即可。

红烧牛肉面



原料：拉面200克，牛腩200克，香菇2朵，鲜竹笋、西兰花、红干椒各适量。

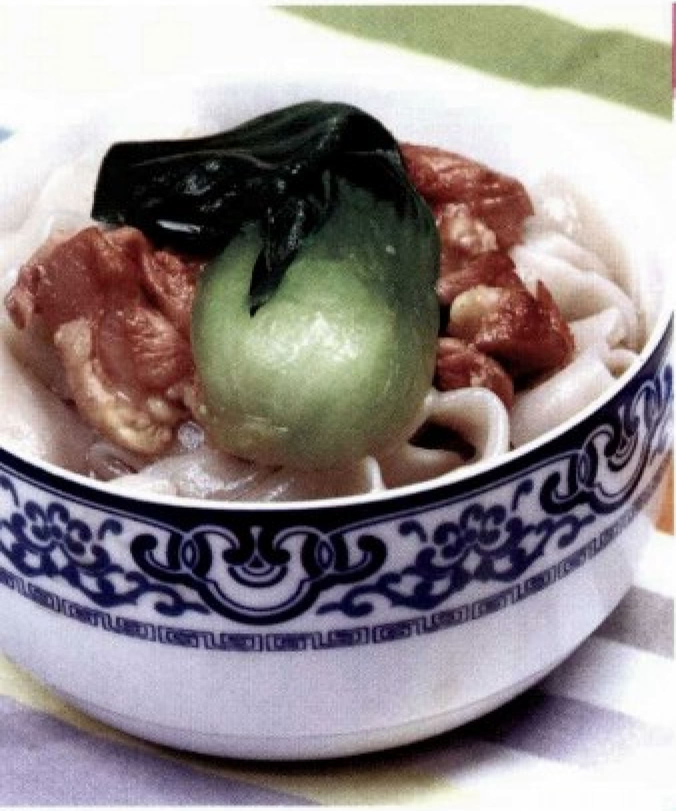
调料：香油、辣豆瓣酱各2汤匙，酱油4汤匙，料酒1汤匙，精盐、味精、葱段、姜块各少许。

做法：1 牛腩下锅，加入清水，高过原料5厘米左右，煮滚20分钟，取出，冲净血污，切块备用。

2 香菇泡至回软，切十字花刀；竹笋切段；西兰花掰朵洗净。

3 炒锅上火烧热，下油，放入葱、姜、辣椒、辣豆瓣酱、牛肉煸炒出香味，烹料酒，加清水适量，见汤沸，下人香菇及调味料，炖制1小时至熟烂，再下人拉面煮5分钟，加入鲜竹笋、西兰花略煮一会儿，即可出锅装盘。

提示：牛肉先经焯水处理再炖制，味道鲜美、汤色不混，可直接煮面条。



清汤牛肉面

原料：宽面200克，鲜牛肉100克，青菜适量。

调料：料酒2汤匙，桂皮、花椒、精盐、味精、葱、姜丝各少许。

做法：1 牛肉下人沸水锅中焯烫15分钟，取出，冲净血污，切厚片。

2 装人碗中，加料酒、桂皮、花椒以及清水适量，上屉蒸2小时。

3 见牛肉熟烂，取出，用干净纱布将汤过滤备用。

4 起锅上火，加人清水，烧沸后下人宽面条，煮6分钟至熟，捞出装碗，上面码蒸好的牛肉。另将青菜焯烫后摆在碗边；牛肉清汤烧沸，加人精盐、味精、葱、姜丝略煮，找好口味，浇在面碗内即可。

提示：蒸牛肉的时候千万不能加精盐，以免破坏牛肉的鲜味，且不易煮烂，牛肉清汤需要过滤才能清澈见底。



牛肉炒红薯粉

原料：红薯粉200克，牛外脊肉150克，青椒、红椒、韭黄各适量。

调料：酱油、料酒、水淀粉、黑胡椒、香油各1/2茶匙，精盐、味精各1茶匙，植物油3汤匙。

做法：1 牛肉切丝，加调味料腌渍15分钟；青椒、红椒切丝，韭黄切段。

2 起锅上火，加人清水适量，烧沸后下人红薯粉，煮6分钟，捞出用油拌匀。

3 炒锅上火烧热，下油，放人牛肉煸炒见变色，再下人青椒丝、红椒丝、红薯粉，煸炒透，加人调味料和韭黄，翻拌均匀，出锅装碗即可。

提示：红薯粉不宜煮得太烂，要保持韧性。



银芽鸡丝凉面

原料：面条200克，黄瓜1/4根，绿豆芽50克，鸡脯肉300克。

调料：芝麻酱2汤匙，植物油2汤匙，酱油、精盐、味精、葱、姜、蒜、香菜各少许。

做法：1 煮熟面条，过凉沥干后盛人盘中。

2 黄瓜洗净切丝；豆芽择洗后焯水再过凉水，鸡脯肉煮熟后用手撕成丝，均码人盘中。

3 将芝麻酱放人碗内，加人精盐、味精和适量的凉开水调成稠糊状，浇在面条上即可。

提示：鸡肉中含有丰富的蛋白质，黄瓜水分大而脆嫩，含有丰富的维生素，与面条多种调料合烹，营养均衡。

鸡味汤面

原料：面条250克，鸡汤500克，鸡脯肉100克，香菇4朵，香菜适量。

调料：鸡油、酱油、料酒各2汤匙，精盐、鸡粉、香油各适量。

做法：1 鸡脯肉煮熟切块，撕成茸状，入碗拌精盐、香油。

2 香菇泡发洗净，切小丁，香菜切洗干净，切段备用。

3 炒锅上火烧热，下鸡油，放入葱、姜炝锅，烹料酒、酱油，添入鸡汤，下香菇丁，见汤沸下入面条，煮熟，放入精盐、鸡粉调好味出锅装碗，撒上鸡茸和香菜段即可。

提示：煮面条汤要多，容易保持韧性。



玉米鸡汤面

原料：面条250克，鸡汤500克，熟猪肘肉100克，香菇4朵，香菜、玉米粒各适量。

调料：鸡油2汤匙，酱油、料酒各2汤匙，葱、姜、精盐、鸡粉各适量，香油少许。

做法：1 熟猪肘肉切片，入碗拌精盐、香油。

2 香菇泡发洗净，切小丁，香菜切洗干净，切段备用。

3 炒锅上火烧热，下鸡油，放入葱、姜炝锅，烹料酒、酱油，添入鸡汤，下香菇丁、玉米粒，见汤沸下入面条，煮熟，放入精盐、鸡粉调好味出锅装碗，撒上猪肘肉片和香菜段即可。

提示：煮面条汤汁要多一点，不要煮得太过。



香菇鸡肉面

原料：切面200克，熟鸡肉50克，西芹50克，水发香菇适量。

调料：清鸡汤4杯，植物油2汤匙，料酒1汤匙，精盐、味精、葱、姜末各少许。

做法：1 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后，下入切面，烧煮6分钟至熟，捞出摆在碗中。

2 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜末炝锅，烹料酒，加清鸡汤、鸡肉、香菇、精盐、味精，旺火煮至汤沸。

3 最后下西芹段，稍微煮一下，离火，倒入面碗中即可。

提示：此面汤不宜放酱油，以显出层次感，诱人食欲。



虾仁鸡蛋面



原料：鸡蛋面150克，虾仁100克，香菇、青豆、胡萝卜各适量。

调料：猪油1汤匙，酱油、料酒各1汤匙，精盐、葱、姜末、味精、白糖、胡椒粉各少许。

做法：1 虾仁挑去沙线洗净；香菇、胡萝卜切片，将上述原料焯水处理。

2 起锅上火，加适量清水，烧沸后下入鸡蛋面，煮3分钟，捞出备用。

3 炒锅上火烧热，加油，放入葱、姜末炝锅，下入调味料和鲜汤，再下入虾仁、香菇片、胡萝卜片和鸡蛋面，转小火，煨至汤汁浓稠时，下入调味料和青豆，淋少许油，出锅装碗即可。

提示：此面使用猪油汤汁醇厚，若是用植物油，汤色和香气会有明显差异，青豆易熟易变色，所以不宜早放。

鱼丸鲜汤面



原料：家常拉面150克，鱼丸4个，鸡蛋1个，青菜适量。

调料：鲜汤适量，植物油2汤匙，精盐、味精各1/2茶匙，料酒1汤匙，香油、葱、姜末各少许。

做法：1 将鸡蛋打入碗内搅散，用炒勺摊成蛋皮，再切成丝备用；青菜择洗干净，沥干水。

2 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜末炝锅，烹料酒，加入鲜汤，见汤沸，再下入拉面、鱼丸，煮10分钟至熟，下入精盐、味精、料酒。

3 撒上鸡蛋丝和青菜，淋少许香油，出锅装碗即可。

提示：拉面煮熟即可，不宜煮得太烂，失去韧性。

珍珠鸡汤面



原料：白面150克，鸡蛋清2个。

调料：鸡汤3杯，植物油1汤匙，精盐、味精各1/2茶匙，料酒适量，香葱花、胡椒粉各少许。

做法：1 白面加蛋清和适量清水调成面糊备用。

2 起锅上火，加适量清水，大火烧沸后借用不锈钢漏勺的圆眼将面糊过滤，淋在沸水中，煮5分钟至熟，捞出沥尽水装碗。

3 炒锅上火烧热，下入植物油、葱花炝锅，烹料酒，再下入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉，旺火烧至汤沸，倒入面碗中即可。

提示：该面在制作的时候一定要掌握好面糊的稀稠度，可以边试验边调制，适合时再全部倒入漏勺，上边用手勺压挤，出来的面效果才好。

鸡蛋肉骨汤面



原料：面粉500克，鸡蛋1个，猪、鸡、鸭骨共500克，豆芽菜20克。

调料：熟猪油1汤匙，酱油3汤匙，芝麻酱2茶匙，香油、味精、白糖、碱各适量，葱段、老姜各50克。

做法：1 将面中加人水、鸡蛋和适量纯碱，和好后用压面机压制出条（面条粗细如火柴梗）。

2 将猪鸡鸭骨洗净，置清水锅中，先用旺火烧沸，去掉浮沫，再改小火，加适量葱、姜，将汤熬制成乳白色。

3 将酱油、芝麻酱、熟猪油、味精、香油、白糖、豆芽菜（洗净后切成粒状）、葱段等调料，均分别放人几个碗中。

4 锅内水沸时放人面条，待面条浮到水面时捞于调料碗中即可。

提示：此面的关键是制汤，制汤的关键在火候。

海鲜蔬菜面



原料：家常切面150克，水发海参、大虾仁、带子各100克，口蘑、香菇、油菜心适量。

调料：鲜汤300克，鱼露1/2汤匙，料酒1汤匙，精盐、味精、红辣椒油、葱段、姜片、植物油各少许。

做法：1 海参洗净，大虾仁挑干净沙线，带子、口蘑、香菇切片，一起做焯水处理。

2 起锅上火，加人适量清水，烧沸下人家常切面，煮8分钟至熟，捞出装碗。

3 炒锅上火烧热，下人油、葱、姜炝锅，烹料酒，加鲜汤，下人海参、大虾仁、带子、口蘑、香菇、油菜心及调味料，找好口味，见汤沸离火，倒入面碗中即可。

提示：切面煮熟即可，不宜太过，汤汁要充溢。

蚬子菠菜汤面



原料：细面条200克，蚬子肉150克，菠菜100克。

调料：精盐、味精各1/2茶匙，芥末油、白糖各1茶匙，高汤400克。

做法：1 蚬子肉洗净切片；菠菜择洗干净切段，两种原料分别下沸水锅中焯烫片刻，捞出过凉水沥干备用。

2 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下人切面，煮8分钟至熟，捞出沥净汤装碗，加入高汤、蚬子、菠菜及精盐、味精、芥末油、白糖拌匀即可。

提示：此为夏季凉食面条，"苦夏"时刺激味觉，增进食欲，别有一番风味。芥末油可根据个人口味酌量添加。



番茄汁鱼面

原料：拉面150克，鱼肉50克，番茄1个，豌豆少许。

调料：鱼清汤300克，植物油2汤匙，酱油、料酒、白糖各1汤匙，番茄酱3汤匙，精盐、香油各少许，姜片、葱段各适量。

做法：1 番茄切碎；鱼用料酒腌5分钟。

2 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人拉面，煮8分钟至熟，捞出装盘。

3 炒锅上火烧热，下油，放鱼肉、葱、姜翻炒爆香，加人番茄碎以及剩余的调味料，倒人鱼清汤，见汤沸，转小火炖20分钟，至熟烂人味，见汤汁浓稠时，撒上豌豆，淋香油。

4 将番茄鱼汁淋在面上即可。

提示：鱼肉要煮得熟烂，用鱼清汤，味道更纯正。



鲜虾云吞面

原料：挂面200克，馄饨皮10张，虾仁150克，猪肥肉50克，海米、紫菜各少许。

调料：鲜汤300克，鲜鱼露1汤匙，料酒、香油、精盐、味精各1/2茶匙，香葱、姜末、胡椒粉各少许。

做法：1 虾仁挑去沙线，洗净切段；猪肥肉切小丁，加人调味料及姜末拌匀成馅。

2 取馄饨皮1张，馅包在中间位置，自选一端朝对角折后，再由左、右两侧拉回集中捏紧即成“云吞”。

3 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人馄饨和挂面同煮至熟，捞出装碗。

4 另起锅，下人鲜汤、海米、紫菜及调味料，见汤沸倒人面碗中，撒上葱花即可。

提示：要选择耐煮的面条与馄饨同煮，如果成熟度不一致，可先将面条捞出，放冷水浸泡10秒钟。



鲜虾蛤蜊面

原料：切面150克，虾2只，蛤蜊100克，带子50克，海带结、鲜芦笋各适量。

调料：鲜汤300克，植物油1汤匙，精盐1茶匙，料酒适量，葱、姜丝各少许。

做法：1 虾整理干净，从背部开刀，除去沙线；蛤蜊放清水中吐净泥沙；鲜芦笋洗净切段，其他材料整理干净备用。

2 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下人切面，煮8分钟至熟，捞出沥净汤装碗。

3 炒锅上火烧热，下人植物油，放人葱、姜丝炝锅，烹料酒，加人鲜汤，烧沸放人蛤蜊煮至微开口时，加人虾、带子、海带结、鲜芦笋及调味料，再煮3分钟后离火，倒人面碗中即可。

什锦鸡蛋面



原料：鸡蛋面150克，虾仁50克，草菇、猴头菇、胡萝卜、油菜心各适量，鸡蛋1个。

调料：鲜汤300克，植物油3汤匙，精盐1/2匙，料酒1汤匙，胡椒粉、味精、葱、姜末各少许。

做法：1 虾仁挑去沙线冲洗干净；草菇泡发洗净，一切两半；猴头菇洗净，挤干水分，切片；胡萝卜切片；油菜心择洗干净备用，将上述材料分别焯透捞出。

2 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下人鸡蛋面，煮8分钟至熟，捞出沥净汤装碗。

3 炒锅上火烧热，加油，打入鸡蛋，煎一面定型后，下葱、姜末炝锅，烹料酒，加鲜汤和焯烫好的材料及调味料，汤沸后煮2分钟，离火倒入面碗中即可。

提示：煎蛋火力不宜太旺，只煎一面，再煮至断生，质感非常鲜嫩。

奶味通心面



原料：通心面200克，水发香菇、胡萝卜、油菜心各50克。

调料：精盐、味精各少许，奶油3汤匙，植物油2汤匙。

做法：1 香菇用水浸泡至软，除去根部，用刀切成片；胡萝卜洗净，去皮，切片；油菜心用水冲洗干净，切成两半，备用。

2 通心面温水下锅，旺火烧沸转中火，加少许精盐，煮15分钟至九成熟时，捞出沥净水分。

3 炒锅上火烧热，加入植物油、通心面、精盐、味精翻炒2分钟，再下人奶油、香菇、胡萝卜、油菜等，翻炒均匀，出锅装盘即可。

提示：煮制的时候加少许精盐，可保证面条不变色、不粘连、不易碎；火候的掌握尤其重要，成熟度以手能捏透为宜。

猫耳朵面



原料：猫耳朵面150克，木耳、海带结、胡萝卜、鲜竹笋各适量。

调料：鲜汤300克，植物油1汤匙，精盐、味精各1/2茶匙，料酒、香油各1茶匙，葱、姜末、胡椒粉各少许。

做法：1 木耳、海带结泡发回软，择洗干净；胡萝卜切花刀片；鲜竹笋切段。

2 起锅上火，加适量清水，烧沸后下人猫耳面，煮8分钟至熟，捞出装盘。

3 炒锅上火烧热，下油，放入葱、姜末炝锅，烹料酒，再下人鲜汤和调味料，见汤沸，下人木耳、海带结、胡萝卜片、鲜竹笋等，略煮2分钟，离火，倒入面碗中即可。



拔鱼儿面

原料：富强面粉500克。

调料：精盐、淀粉各少许。

做法：1 将面粉放入大碗内，加精盐和淀粉，再加水（冷天用温水），搅拌成稠糊状，醒透。要求搅得稠且匀，醒的时间越长越好。

2 左手持面碗，右手拿筷子，站在沸水锅旁，以筷子蘸水，顺碗边边转碗边往锅里拔拉，拔出两头尖，约10厘米长圆形的面条，状似小鱼。

3 随拔随煮，煮熟后捞出即可。

提示：此面条筋道好吃，可以浇卤汁或炸酱，也可以炒着吃。



韭黄白玉兰面

原料：切面200克，韭黄、白玉兰各50克。

调料：鲜汤300克，酱油、精盐各1茶匙，味精、葱、姜丝各少许，植物油1汤匙。

做法：1 韭黄、白玉兰洗净切小段。

2 起锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下入切面，煮8分钟至熟，捞出沥净汤装碗。

3 炒锅上火烧热，下入植物油，放入葱、姜丝炝锅，添鲜汤，加入酱油、精盐、味精、香油，见汤沸，下入韭黄和白玉兰，离火，倒入面碗中即可。

提示：此面最好汤面各半，有菜有面，汤汁充溢。



鲜汤五彩米粉面

原料：黄油面20克，米粉50克，鸡蛋1个，海米、紫甘蓝、青椒、红椒、香菇、洋葱、韭黄各适量。

调料：鲜汤200克，酱油、料酒各1汤匙，精盐、味精、香油、陈醋各少许。

做法：1 鸡蛋打散摊成蛋皮，与紫甘蓝、青椒、红椒、水发香菇、洋葱一起切丝；海米用温水加料酒泡至回软；韭黄切段，备用。

2 米粉入锅中，倒入沸水略冲泡，盖严锅盖焖至蓬松软捞出。

3 炒锅上火烧热，下油，放入海米爆香，加鲜汤、黄油面一起焖炒至汤汁快收干时，再放入米粉和五彩丝及调味料，用筷子翻炒、拌匀后，离火装碗即可。

提示：炒黄油面加陈醋可以提鲜，且别具风味。

意大利炒面



原料：意大利面150克，小番茄、芹菜、青椒、红椒、洋葱各适量，牛肉汤1汤匙。

调料：植物油3汤匙，番茄酱、酱油、白酒各1汤匙，精盐、白糖各1/2茶匙，胡椒少许。

做法：1 小番茄洗净切半；芹菜、青椒、红椒切条；洋葱切丝。

2 铝锅上火，加适量清水，烧沸后加入意大利面煮6分钟至熟，捞出沥干水分，加入植物油调拌备用。

3 炒锅置火上，放油烧热，放入洋葱煸出香味，再加入调味料、牛肉汤、意大利面略翻炒入味，加小番茄、芹菜、青椒、红椒翻拌均匀，出锅装盘即可。

提示：烧制时需旺火速成，动作要轻，翻拌均匀即可。

泡菜凉拌宽面



原料：宽面条200克，泡菜100克（辣椒、菜花、胡萝卜）。

调料：清醋3汤匙，精盐、味精各少许。

做法：1 将锅上火，加适量清水，旺火烧沸后下入宽面条，烧煮8分钟至熟。

2 捞出面条用冷水投凉，控净水装入碗中，上撒泡菜。

3 清醋放小碗中，加入精盐、味精调溶后，倒入面碗拌食即可。

提示：此面是为素食者提供的佳肴，原料可根据个人喜好来选择。

四川麻辣凉面



原料：切面200克，黄瓜1/4根、黄豆芽100克、黄豆100克。

调料：酱油、米醋、醪糟汁（可用曲酒加绍兴黄酒代替）、纯芝麻酱、辣椒面、鲜姜、生蒜、白糖、精盐、味精、白胡椒粉、纯芝麻油各适量。

做法：1 黄豆泡3小时，捞出沥干，入油锅炒至酥香；黄瓜洗净切丝；豆芽择洗后焯水再过凉水，均码入盘中。

2 芝麻酱4～5匙放入碗中，以米醋解开至稀糊状，加入酱油、白糖、醪糟汁，撒入适量辣椒面、胡椒粉、大蒜、生姜捣茸，加香油、味精一同置成味汁。

3 锅中放清水煮至将开，稍放些精盐，放入切面，熟后过凉沥干，淋入芝麻油在面上，加入配菜，淋入味汁，即可食用。



菠菜凉拌面

原料：面条200克，菠菜100克，青椒3个，榨菜10克。

调料：酱油2茶匙，香醋1茶匙，精盐、味精、熟油各少许，香油1汤匙，鲜汤适量，大葱半根，大蒜1瓣。

做法：①将菠菜整棵洗净，下入沸水锅中焯熟，捞出投凉后切成长段；青椒洗净，切丝焯熟；榨菜切成米粒状；大葱切成葱花；大蒜剁成蒜茸备用。

②面条煮熟，过凉沥干后拌入少许熟油，盛入盘中。

③将酱油、香醋、精盐、味精、香油、鲜汤等调味料放入碗中，拌和成凉拌汁，浇入面条中。

④依次把菠菜段、榨菜粒、青椒丝、葱花和蒜茸放在面条上，拌匀即可食用。



麻酱凉拌面

原料：面条200克，瘦猪肉50克，黄瓜30克。

调料：芝麻酱、酱油各1汤匙，植物油2汤匙，精盐、味精各少许，水淀粉适量，葱1根，蒜5瓣。

做法：①将猪肉切成细丝装碗，加入水淀粉抓匀浆好；黄瓜洗净，斜切成细丝；葱切花；蒜切粒；香菜切成碎末。

②坐锅点火，放油烧热，先用葱花炝锅，再下入浆好的肉丝煸炒，待肉丝变色后，加入酱油炒熟，取出晾凉。

③煮熟面条，过凉沥干后盛入盘中，然后把切好的黄瓜丝、熟肉丝、蒜米粒、香菜末逐层撒在面条上。

④将芝麻酱放入碗内，加入精盐、味精和适量的凉开水调成稠糊状，浇在面条上即可。

提示：麻香，清新，质韧，爽口。



清爽酸辣凉面

原料：面条200克，熟瘦猪肉50克，黄瓜30克，绿豆芽50克，鸡蛋1个。

调料：酱油、香醋各1汤匙，香油1茶匙，精盐、味精、熟油、辣椒油各少许。

做法：①将熟瘦猪肉、黄瓜分别切成细丝；绿豆芽择去头尾，洗净；下入沸水锅中焯至断生，捞出投凉；鸡蛋打入碗内搅散，加入少许精盐调味，倒入炒勺内，上火摊成薄蛋皮，取出后切成细丝。

②将酱油、香醋、精盐、香油和鲜汤一同放在碗内，调和成凉拌汁。

③将面条煮好并过凉沥干，拌入少许熟油后盛入盘中，再将黄瓜丝、绿豆芽、鸡蛋丝、熟猪肉丝依次排列在面条上，浇入辣椒油，然后与凉拌汁一同上桌，食用时拌匀即成。



如何让面条更好吃

1 如何煮一锅好吃的面条

要想使煮的面条清爽、不粘、不硬心、不糊汤，就必须根据面条的特点来掌握火候及下锅的时间。

家庭自制的面条和购买的湿切面应该等锅中水大开时下面，并用筷子迅速在锅中将刚下的面条轻轻向上挑几下，以防面条粘结在一起。然后用旺火煮开，否则会由于水温不够而导致面条表面的面糊不易形成一层黏膜，溶化在水里，面汤变混浊。用旺火煮，锅开两次，点两次凉水，即可出锅。

2 凉粉、凉皮卫生好吃法

将买来的凉粉或凉皮，切条或块后，放入滚开的沸水中，烫2—3分钟，停火。捞出放在凉水中冷却，换凉水2—3次。再捞出，加芥末油、芝麻酱、食盐、味精、食醋等调料拌匀即可。经过这样处理的凉粉或凉皮，光滑柔韧，口感好，而且卫生、放心。

3 面粉的存储法

（1）每次取面后，把剩余面粉摊平，压实。上盖一张牛皮纸，其上撒几粒花椒，然后密封。

（2）入春后，将储面缸或柜彻底清洗或清扫一次。除去其表面的虫卵，并移放在干净通风的地方。

（3）经常抖动、清洗装面粉的口袋。用花椒30—40粒，水加热，待凉后，浸泡面袋5分钟，晾干后装面，不会生虫。

4 面肥和挂面的保存法

面肥：将留做发面引子的面肥，可用无毒的塑料薄膜或食品袋密封起来，置于阴凉、通风处。可使其不干、不硬、不发霉。还防止与其他食品串味。

挂面：挂面本身很干，但有时也夹杂一些湿面，或在包装纸抹浆糊的地方更容易发潮。所以应将挂面摊在通风处吹干，然后用纸包好。





红油水饺

原料：面粉300克，猪腿肉200克。

调料：酱油3汤匙，姜汁水1汤匙，红油味汁1碟，精盐、味精、花椒、胡椒粉、蒜泥汁、香油各适量。

做法：❶ 将猪腿肉冲洗干净捶剁成细茸，加精盐、味精，清水少许，搅至水分全部被肉茸吸收，再加入姜汁水、花椒水、酱油、胡椒粉，搅拌成馅心。

❷ 面粉放进盆中，加入清水，揉匀放在案板上，反复揉合均匀，然后搓成约1.5厘米粗细的条，摘制50个剂子，擀成饺子皮，分别包入馅心，捏成月牙形饺子。

❸ 锅置炉上，加适量清水烧开，放进水饺坯，煮约7分钟(中间加冷水2次)至熟，每碗捞10个，调入红油味汁(用酱油、红油辣椒、香油、味精调成)，最后舀入蒜泥汁即成。



肉馅芹菜水饺

原料：面粉250克，清水150克，驴肉馅100克，猪肉馅100克，芹菜150克。

调料：葱、姜末各适量，生抽1汤匙，精盐、味精各1茶匙，胡椒粉、香油各少许，鲜汤240克。

做法：❶ 面粉加入清水调和均匀，揉成面团，稍醒。

❷ 芹菜择洗净，下入沸水焯烫透，捞出投凉沥干，切末，挤净水分，加入其他馅料及调味料，搅拌均匀成馅。

❸ 面团搓成条状，每10克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，用两手捏合成饺子状，下沸水锅中煮至熟透，捞出装盘即可。

提示：馅内加入猪肉，滋味更香浓。



上汤珍珠饺

原料：面粉500克，猪肉馅300克，虾仁100克，上汤500克，紫菜、发好的香菇、鲜花瓣、胡萝卜片、油菜叶各少许。

调料：生抽、料酒、葱花、精盐、味精各1茶匙，胡椒粉、香油各适量。

做法：❶ 虾仁挑除沙线洗净，与猪肉馅、香菇粒、胡萝卜丝一起加入调味料搅匀成馅。

❷ 面粉加入清水调和匀，揉成面团，稍醒，再搓成条状，每5克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，捏成半月形小饺子，下入沸水锅煮熟，捞出装碗。

❸ 另起锅上火烧热，加少许底油，放葱花炝锅，烹料酒，加入上汤等汤料及精盐、味精，调好口味，见汤沸，出锅倒入饺子碗中即可。

提示：汤要清鲜，饺子要小而精致，大小一致。

水晶猪肉馅蒸饺



原料：澄面（澄粉）150克，淀粉50克，猪油少许，沸水120毫升，猪肉馅200克，虾仁、韭菜、香菜各100克。

调料：生抽1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，胡椒粉、香油各少许，鲜汤120克。

做法：1 澄面加入淀粉、猪油，用沸水烫熟，搓匀备用。

2 韭菜、香菜择洗净切末；虾仁挑除沙线洗净；上述原料与猪肉馅一起加调味料搅匀成馅。

3 将澄面揉成面团，再搓成长条状，每15克下一个面剂，擀成饺子皮，包入馅料，捏成鸡冠状，上屉蒸5分钟，取出装盘即可。

提示：蒸饺上旺火足气上屉，一气呵成。

三鲜水饺



原料：面粉500克，清水250克，猪肉馅300克，韭菜200克，虾仁200克。

调料：生抽1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，胡椒粉、香油各少许，鲜汤120克。

做法：1 韭菜择洗干净，切末；虾仁挑除沙线，洗净，备用。

2 上述原料与猪肉馅一起加入生抽、精盐、味精、胡椒粉、香油、鲜汤调味料搅拌成馅。

3 面粉加清水调和匀，揉成面团，稍醒，再搓成条状，每15克下一个面剂，擀成面皮，包入馅料，捏成半月形饺子，下沸水煮熟，捞出装盘即可。

提示：饺子煮时，开三开，点两次凉水即熟。

猪肉酸菜饺子



原料：玉米粉250克，面粉250克，沸水300克，猪肉馅300克，东北酸菜200克。

调料：生抽、腐乳汁各1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，葱、姜末、胡椒粉、香油各少许。

做法：1 玉米粉加入面粉拌匀，用沸水烫透，揉成烫面团备用。

2 酸菜洗净剁碎，挤干水分，加猪肉馅、葱、姜末及调味料搅拌均匀成馅料。

3 烫面团搓成条状，每25克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，捏严封口，上屉蒸8分钟，取出装盘即可。

提示：粗细粮结合，饺子要旺火足气上屉，一气呵成，具有东北风味。



韭菜猪肉煎饺

原料：面粉300克，韭菜100克，猪肉100克，马蹄100克。

调料：精盐、味精、糖、鸡精、麻油各适量。

做法：1 将面粉加开水和匀成面团，醒20分钟，再搓成条状，每50克下4个坯剂，擀成饺子皮。

2 韭菜洗净后切成段，过开水后，脱干水，将猪肉剁碎，加精盐、味精、糖、鸡精、麻油拌匀做馅。

3 韭菜、猪肉馅包入面皮内，包好后蒸4～5分钟至熟，于油锅中煎至金黄色。

提示：煎好后，可加些辣椒酱调味，口感更佳。



韭菜猪肉饺

原料：饺子皮150克，韭菜150克，五花肉末150克。

调料：盐、味精、香油各少许，胡椒粉、姜末、葱末、鲜汤各适量。

做法：1 肉末加香油拌匀；韭菜切末，加盐、味精、胡椒粉、姜末、葱末、肉末、适量鲜汤，用筷子拌匀，搅拌至肉馅上劲。

2 将水饺皮取出，包上韭菜馅，做成水饺生坯。

3 锅中加水煮开，放入生水饺，用勺轻推饺子，煮浮起的饺子微微鼓起成饱满状即熟。

提示：韭菜里的粗纤维较多，能促进肠管蠕动，保持大便通畅，并能排除肠道中的过多的营养成分而起减肥作用。



碧菠蒸饺

原料：菠菜500克，面粉500克，猪肉750克。

调料：盐、味精、胡椒粉、香油各少许。

做法：1 菠菜榨汁和面粉搅和在一起，搓成淡绿色面团；猪肉剁碎和盐、味精、胡椒粉、香油调和拌成馅。

2 把面团搓成条，擀成水饺皮形状，包入猪肉馅，捏成半月形饺子。

3 上笼用旺火蒸熟即可。

提示：面粉最好用细筛子过细，避免有颗粒；菠菜汁加入面粉中后，应趁热迅速拌和；包捏时，饺子口必须捏紧捏薄，并且要均匀，使成品无硬块为佳。

玉米肉馅水饺



原料：肉馅250克，水饺皮500克，玉米60克。

调料：盐1茶匙，味精少许，糖适量，香油1茶匙，胡椒粉少许，花生油少许。

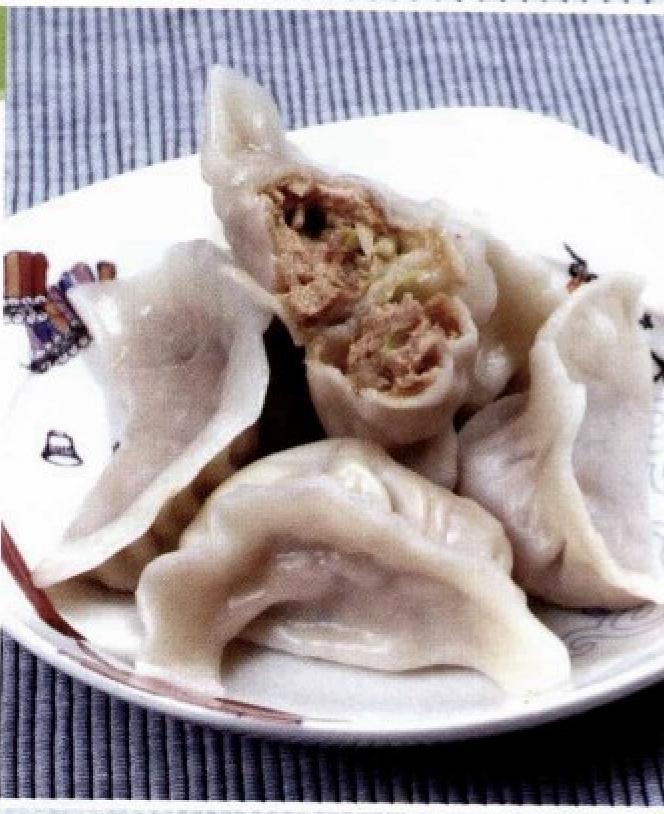
做法：1 玉米掰成粒，加入肉馅中，再加入剩余用料(饺子皮除外)拌匀成馅。

2 取一饺子皮，内放20克的肉馅，将饺子皮从三个角向中间折拢，三个角分别扭成小扇形，将肉馅与面皮处掐紧即成生坯。

3 水饺生坯入沸水锅中煮熟即可。

提示：选玉米时，最好选嫩一点的玉米；煮饺子的时候，水沸才下锅。

韭黄肉馅水饺



原料：肉馅250克，水饺皮500克，韭黄100克。

调料：盐1茶匙，味精少许，糖适量，香油1茶匙，胡椒粉少许，花生油少许。

做法：1 将韭黄洗净，切成碎末；将切好的韭黄拌入肉馅内，加入剩余用料(水饺皮除外)一起拌匀成馅。

2 取一饺子皮，内放20克的肉馅，再将面皮成半圆形对折封好，捏紧边缘，再将面皮从中间向外面挤，松手即成饺子生坯。

3 水饺生坯入沸水中煮熟即可。

提示：韭黄拌好后，就要立即包，否则会出水。

杭州煎饺



原料：面粉300克，鸡蛋3个，猪腿肉、芹菜、猪皮冻各适量。

调料：盐1茶匙，鸡精1茶匙。

做法：1 面粉加开水烫成雪花状，凉透后加鸡蛋和成面团。

2 芹菜烫熟切粒备用；猪腿肉绞细加盐、鸡精，加水打成胶，拌入芹菜粒及猪皮冻，做成饺馅。

3 面团搓条，切剂，擀薄皮挑入肉馅，包成月牙形生坯。

4 不粘锅预热，刷油，放入生坯煎至底金黄，装盘。

提示：馅料口味不宜太咸，以突出鲜味。



冬笋鲜肉煎饺

原料：肉末400克，冬笋100克，水饺皮500克。

调料：盐、味精、白糖各适量，香油、生粉各少许。

做法：1 冬笋洗净，切成碎末，加入盐、味精、糖、香油、生粉一起拌匀成馅。

2 取一面皮，内放20克馅料。

3 再取一面皮，将馅料盖好，两面皮边缘扭成螺旋形。

4 做好的饺子入锅蒸熟后取出，再入煎锅煎至金黄色即可。

提示：冬笋要焯水去异味。



锅贴饺

原料：猪肉400克，面粉400克。

调料：盐1茶匙，味精少许，葱花、姜末、酱油各1汤匙，陈醋2汤匙。

做法：1 猪肉切薄片，再剁成馅，加入盐、味精、葱花、姜末、酱油拌匀待用。

2 取碗放入面粉加水，揉上劲，放在案板上擀成饺皮，包入调好的馅待用。

3 取煎锅，放油，摆入包好的饺子，煎熟至底焦硬即可，装盘和陈醋一同上桌。

提示：饺子底部一定要煎焦。



萝卜牛肉饺

原料：水饺皮500克，牛肉250克，萝卜150克。

调料：蚝油1茶匙，盐、味精、糖各适量，香油、胡椒粉、花生油、生抽各少许。

做法：1 萝卜洗净，切成碎末，加入切好的牛肉中，将牛肉萝卜馅入锅中加调味料炒熟成馅。

2 取一饺子皮，内放20克的牛肉馅，将面皮对折，封口处捏紧，再将面皮从中间向外面挤压成水饺形。

3 再将水饺下入沸水锅中煮熟即可。

提示：馅料要炒熟。

西红柿牛肉水饺



原料：鲜肉馅450克，西红柿250克，牛肉200克，水饺皮200克。

调料：葱花15克，盐、味精、油各适量。

做法：❶ 西红柿放滚水中稍烫后剥去外皮，切片。

❷ 冷水冲去西红柿籽后切小丁，加入盐、味精、油与上过浆的牛肉、鲜肉馅及葱花拌匀。

❸ 取一饺子皮，内放适量西红柿馅，再将面皮对折，捏上花边，成饺子形，再下入沸水中煮熟即可。

提示：各种菜丁的大小应小而一致。

青椒牛肉水饺



原料：面粉500克，沸水300克，牛肉馅300克，青椒5个。

调料：生抽、腐乳汁各1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，葱、姜末、胡椒粉、香油各少许。

做法：❶ 面粉拌匀，用沸水烫透，揉成烫面团备用。

❷ 青椒洗净剁碎，挤干水分，加牛肉馅、葱、姜末及调味料搅拌均匀，成馅料。

❸ 烫面团搓成条状，每25克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，捏严封口，上屉蒸8分钟，取出装盘即可。

提示：青椒粒一定要切碎一点，太粗不宜熟透。

小笼海鲜蒸饺



原料：面粉500克，猪肉200克，水发海参100克，熟虾仁75克，鸡蛋3个，韭黄200克。

调料：香油4茶匙，熟猪油2汤匙，酱油3汤匙，味精、精盐、葱姜末各少许。

做法：❶ 面粉倒入盆内，一般是加入沸水搅匀烫熟，调成烫面团。

❷ 猪肉剁末，放入盆内，加入精盐、酱油。姜末搅匀，再搅进100克水(分次搅入)；然后放入切碎的海参丁、虾仁丁(事先划熟)、鸡蛋末(用猪油炒熟捣碎)、味精、香油等，再搅拌均匀。临用时，将洗净切碎的韭黄拌入。

❸ 烫面搓条，下小剂子，按扁，擀圆片，包入馅心，捏成月牙形小饺，放入小圆笼内蒸熟，原笼上桌即可。

提示：烫面的方法各有不同，这里选用的是沸水烫面。



菠菜蒸饺

原料：面粉500克，清水200毫升，菠菜汁适量，虾仁200克，猪肉馅150克。

调料：葱花、姜末各少许，酱油1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，胡椒粉、香油各少许。

做法：1 面粉加清水、菠菜汁调和匀，揉成面团，稍醒。

2 虾仁挑除沙线，洗净切粒，与猪肉馅、葱花、姜末及调味料一起搅拌均匀成馅料，备用。

3 面团搓成长条，每50克下8个面剂，擀成圆片，包入馅料，捏成半月形饺子状，上屉蒸熟即可。

提示：煎饺时，注意掌握火候与时间，防止煎煳。



鱼肉水饺

原料：水饺皮150克，鱼肉75克，姜末、葱花各1汤匙。

调料：盐、味精各适量，胡椒粉、料酒各少许。

做法：1 鱼取中段去骨，加入料酒，剁成泥，姜、葱亦剁成泥。

2 鱼肉泥加盐、味精、胡椒粉、姜末、葱末，用筷子拌匀，顺着一个方向搅拌至肉馅上劲，即成鱼肉酱。

3 将水饺皮取出，包入鱼肉馅，做成木鱼状生水饺坯待用。

4 锅中加水煮开，放入生水饺，用大火煮至水饺浮起时，加入一小勺水，煮至饺子再次浮起即可。

提示：鱼肉中不饱和脂肪酸、蛋白质极为丰富。



韭黄鲜虾水饺

原料：虾仁250克，水饺皮500克，韭黄25克。

调料：盐1茶匙，糖适量，香油1茶匙，味精、胡椒粉、花生油各少许。

做法：1 韭黄洗净，切碎；虾仁洗净，剁成虾泥；在韭黄与虾泥内加入盐、味精、糖、香油、胡椒粉、花生油一起拌匀成馅。

2 取一饺子皮，内放20克的馅，将面皮对折，封口处捏紧，再将面皮从中间向外面挤压成水饺形。

3 再将水饺下入沸水锅中煮熟即可。

提示：如果拌馅时有出水情况，可酌量加生粉。

铁板山芋饺



原料：山芋饺1包(450克)，青、红椒各1个。

调料：蒜末1茶匙，盐、味精、老抽各适量。

做法：1 山芋饺上笼蒸熟，青、红椒改刀成丁。

2 锅留底油，蒜米炝锅加入山芋饺、少许鲜汤调味，下青、红椒，旋锅烧至汤少入味时勾薄芡，淋油，起锅装盘即可。

提示：水饺下锅，不能用铲子铲，只能旋锅，以免山芋饺烂。

炸火腿饺



原料：面粉500克，猪油150克，热火腿150克。

调料：大葱100克，香油1/2汤匙，味精1/3茶匙，植物油适量。

做法：1 火腿、大葱分别切末，放入盆内，加入调味料搅拌成馅。

2 用250克面粉加入猪油搓匀成油酥；再将剩余的面粉加入猪油、温水，搅拌均匀，揉成面团，稍醒。

3 将油酥包入面团，擀成长方形面片，从上至下卷成圆卷，按每50克切成4个面剂，擀成片，两张合一包入馅料，捏成饺子盒形，边捏绞绳状，下热油中炸透，见呈金黄色捞出，沥净油，装盘即可。

提示：油酥面要搓匀，炸制时油温不宜太高，以五六成热为好。

鲜贝鸡蛋煎饺



原料：面粉500克，沸水250克，鸡蛋5个，鲜贝肉100克，黄瓜250克。

调料：精盐、味精各1/3茶匙，胡椒粉、香油各少许，精盐1茶匙，淀粉5茶匙。

做法：1 鸡蛋打散炒熟；鲜贝肉洗净，沥干水分；黄瓜洗净切丝，挤干水分，剁碎；上述原料加入调味料搅拌均匀成馅。

2 面粉用沸水烫透，晾凉，揉成面团，稍醒，再搓成条状，每50克下4个坯剂，擀成饺子皮，包入馅料，捏严封口，排摆在平锅中。

3 当饺子底部煎至金黄色时，用小碗加淀粉、水，兑成淀粉浆淋入锅内，盖严盖，焖制约3分钟，不停地转动平锅，使其受热均匀。见水分渐干，呈网状冰花时，再淋少许油，稍煎片刻，出锅扣入盘中即可。



鲜肉水饺

原料：肉馅250克，饺子皮500克。

调料：盐1茶匙，味精少许，糖适量，香油1茶匙，胡椒粉少许，花生油少许。

做法：1 取适量的肉馅盛入碗内，加入盐、味精、糖、香油、胡椒粉、花生油，再用筷子搅拌均匀。

2 取一饺子皮，内放20克的肉馅，再将面皮对折包好，将包好馅的饺子从两边向中间挤压，直至成饺子形。

3 再将饺子下入沸水中煮熟，蘸醋和蒜泥食用即可。

提示：肉馅的材料最好用肥瘦参半的五花肉，而且要去皮。



野菌鲜肉饺

原料：面粉250克，鲜肉馅100克，牛肝菌100克，虎掌菌100克，马蹄50克。

调料：酱油3汤匙，姜汁水1汤匙，精盐、味精、花椒、胡椒粉、蒜泥汁、香油各适量。

做法：1 将鲜肉馅捶剁成细茸，牛肝菌、虎掌菌切成细末，马蹄剁成泥，加精盐、味精、清水少许，用力搅至水分全部被吸收，再加入姜汁水、花椒水、酱油、胡椒粉，搅拌成馅心。

2 面粉放进盆中，加入清水，揉匀放在案板上，反复揉合均匀，然后搓成条，摘制50个剂子，擀成饺子皮，分别包入馅心，捏成月牙形饺子。

3 锅置炉上。加适量清水烧开，放进水饺坯，煮约7分钟(中间加冷水2次)至熟，每碗捞10个，蘸蒜泥汁食用即成。



鲜肉蘑菇馄饨

原料：面粉500克，瘦猪肉100克，蘑菇100克，鸡蛋3个。

调料：辣椒油2茶匙，香油3汤匙，白糖1茶匙，酱油2茶匙，葱花、麻仁(炒熟)、味精、精盐、蒜水各少许。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 猪肉剁成肉茸，蘑菇切碎，放在盆内加精盐、味精和水，搅打成馅。

3 将酱油、辣椒油、麻仁、葱花、白糖、香油、蒜水调合均匀，兑成调味汁，盛入小碟中。

4 面皮包入馅心，先折成三角形，再把对角的捏在一起，即成，放入沸水锅中，煮上两开，盛入盘内，连同调味汁碟一起上桌供食。

过桥馄饨



原料：面粉500克，瘦猪肉100克，鸡蛋3个，虾干25克，核桃仁、花生仁各50克。

调料：椒麻(花椒泡软，加葱盛碗，再用香油浸泡而成)1茶匙，辣椒油2茶匙，香油3汤匙，白糖1茶匙，酱油2茶匙，葱花、麻仁(炒熟)、味精、精盐、蒜水各少许。

做法：❶ 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

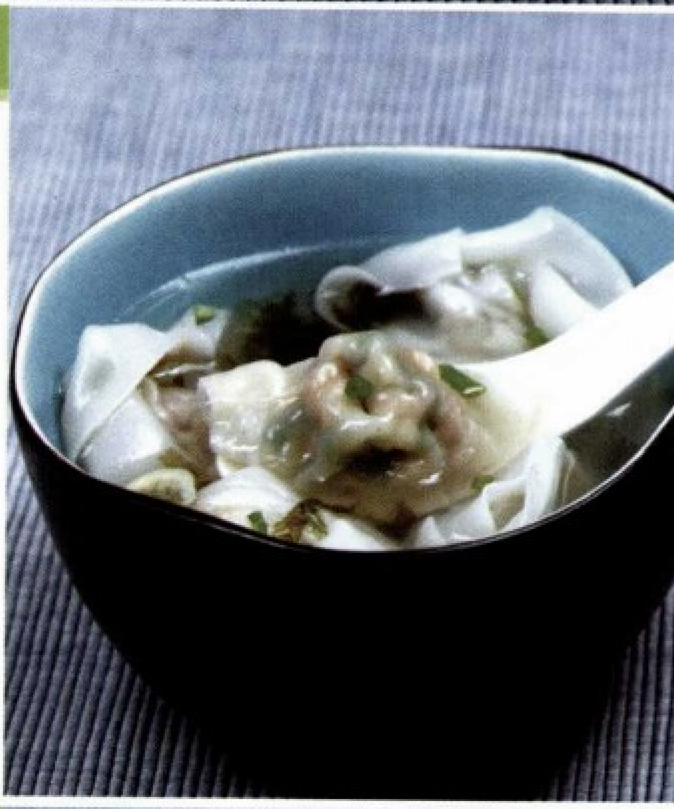
❷ 猪肉剁成肉茸，放在盆内加精盐、味精、鸡蛋和水，搅打成馅，再放入切碎的虾干、核桃仁、花生仁和香油拌匀。

❸ 将酱油、辣椒油、麻仁、椒麻、葱花、白糖、香油、蒜水调合均匀，兑成调味汁，盛入小碟中。

❹ 同58页鲜肉蘑菇馄饨第4步。

提示：馄饨用沸水煮后，捞出蘸汁食用。

猪肉馄饨



原料：面粉500克，猪肉250克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油2汤匙，料酒2汤匙，香油5茶匙，味精、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

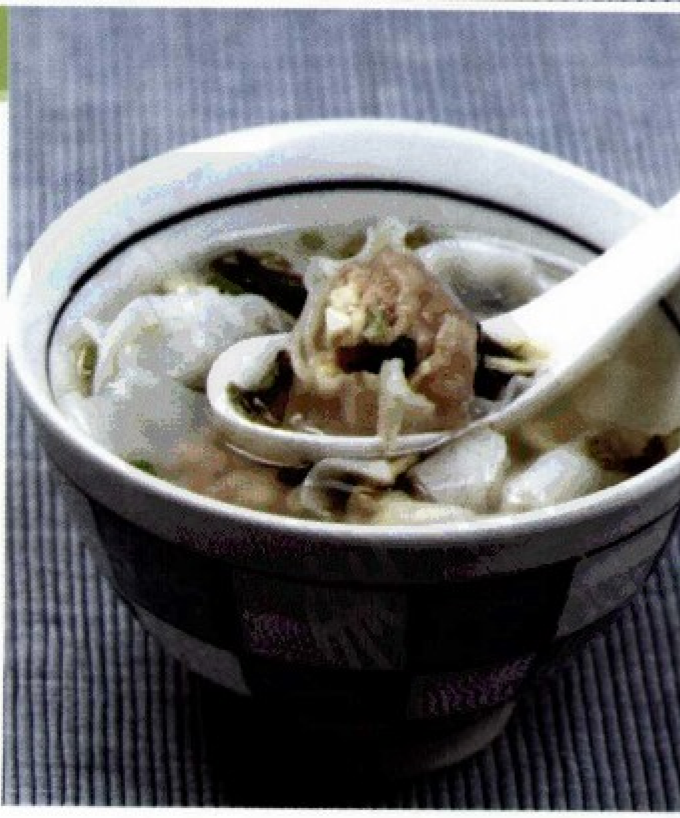
做法：❶ 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

❷ 猪肉剁成肉茸，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

❸ 左手拿皮，右手拿挑馅尖头筷，挑馅入皮，往里一卷，再叠一下，即成馄饨；下入沸水锅中，开上两开捞出(时间一长就会烂糊)，盛入由冬菜、紫菜末、虾皮、香菜末、酱油、香油、味精、汤水等调汤的汤碗内。

提示：先调好馄饨汤，熟后捞入汤内为宜。

豆腐油菜馄饨



原料：面粉500克，猪肉馅250克，油菜100克，豆腐50克。

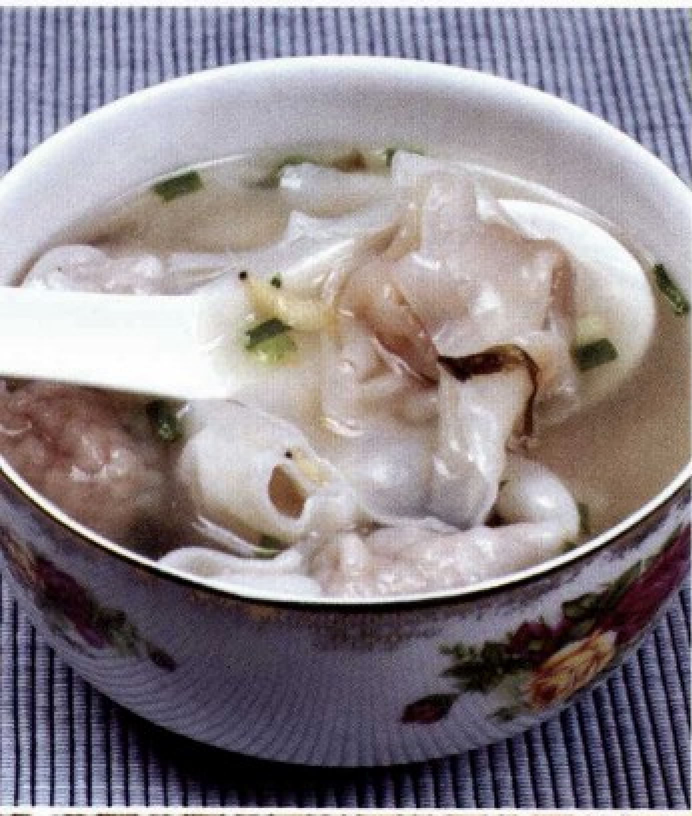
调料：葱花25克，姜末10克，酱油2汤匙，料酒2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：❶ 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

❷ 肉馅剁成茸，油菜切碎，豆腐捣成泥，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

❸ 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：要注意掌握好馄饨下水煮的时间，千万不可煮得太烂。



牛肉胡萝卜馄饨

原料：面粉500克，牛肉150克，胡萝卜100克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 牛肉切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，胡萝卜剁碎，然后加水搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 左手拿皮，右手拿挑馅尖头筷，挑馅入皮，往里一卷，再叠一下，即成馄饨。

4 下入沸水锅中，开上两开捞出(时间一长就会烂糊)，盛入由紫菜末、虾皮、香菜末、酱油、香油、味精、汤水等调汤的汤碗内。

提示：调制肉馅时注意各种料的分量配合。



羊肉馄饨

原料：面粉500克，羊肉250克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 羊肉切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：羊肉性温，此馄饨最适合冬天食用了。



羊肉枸杞馄饨

原料：面粉500克，羊肉馅250克，枸杞子50克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，味精、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 羊肉馅中加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水(分次打，250克肉馅要打进150～175克水)，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花、枸杞，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：汤料可根据个人口味增减。

鱿鱼荸荠馄饨



原料：面粉500克，鱿鱼150克，荸荠100克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，味精、精盐各少许，另备适量的紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 鱿鱼切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，荸荠剁成泥，然后加水搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 左手拿皮，右手拿挑馅尖头筷，挑馅入皮，往里一卷，再叠一下，即成馄饨。

4 下入沸水锅中，开上两开捞出(时间一长就会烂糊)，盛入由冬菜、紫菜末、虾皮、香菜末、酱油、香油、味精、汤水等调汤的汤碗内。

提示：馅肉的食物搭配可以自己选择。

韭菜鱼肉馄饨



原料：面粉500克，剔骨鱼肉250克，韭菜100克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，味精、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

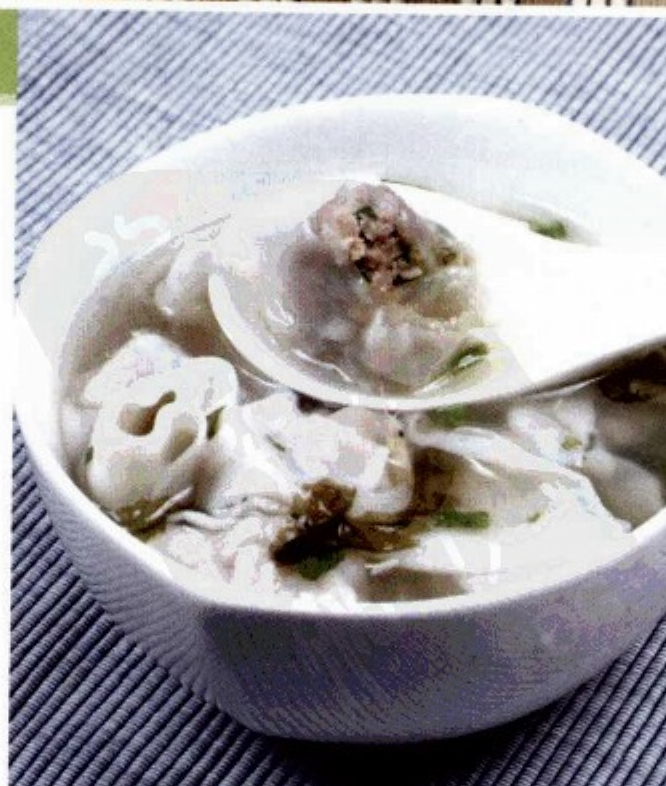
做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 鱼肉剁成茸，韭菜切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：鱼肉剁茸前注意把骨头清理干净。

茴香猪肉馄饨



原料：面粉500克，猪肉250克，茴香适量。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 猪肉剁成肉茸，茴香切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：如果不喜欢茴香的味道，还可以换别的食材。



鸡蛋猪肉馄饨

原料：面粉500克，鸡蛋2个，猪瘦肉100克，花生仁50克，水发海米25克。

调料：芝麻仁、淀粉、胡椒粉、辣椒油、香油、酱油、姜汁、蒜汁、精盐、白糖、味精、葱花各适量。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 将瘦猪肉去筋，用刀背砸成茸；海米剁碎；花生仁烤熟碾碎。将以上原料掺在一起，加酱油、精盐、味精、香油、鸡蛋(1个)和适量清水，搅打成馅。面粉加鸡蛋(1个)和适量清水和成稍硬的面团，稍醒，用淀粉作铺面，擀成大薄片，切成7厘米见方的皮子。

3 将皮子抹上馅，捏成菱角形，放入沸水锅内煮熟，捞出盛入碗内。

4 将芝麻仁碾碎，加胡椒粉、辣椒油，香油、酱油、姜汁、蒜泥。白糖、葱花调匀，盛入小碟，同煮好的馄饨一起上桌，蘸食即可。

提示：馄饨的形状要捏得美观，清水煮，蘸汁食用为宜。



韭黄虾仁馄饨

原料：面粉500克，虾仁250克，韭黄100克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 虾仁剁成茸，韭黄切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：打水的时候注意加水的分量要适度。



花素馄饨

原料：面粉500克，胡萝卜丁200克，韭黄50克，泡发香菇50克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 将胡萝卜丁、韭黄、香菇均切碎，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：应该选用肉厚心小的胡萝卜，肉厚心小的胡萝卜所含胡萝卜素较高。

卷心菜馄饨



原料：面粉500克，鲜肉馅250克，卷心菜适量。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 卷心菜切碎，与鲜肉馅和匀，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：卷心菜制作时不可把外层菜叶扔掉。外层的卷心菜叶所含维生素往往大于内心。

荠菜馄饨



原料：面粉500克，鲜肉馅250克，荠菜100克。

调料：葱花25克，姜末10克，酱油、料酒各2汤匙，香油5茶匙，碱、精盐各少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾米皮、香菜做汤料。

做法：1 请依面粉的分量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 荠菜切碎，与鲜肉馅和匀，加入料酒、精盐、姜末，搅拌一下，再加酱油搅匀，然后打水，搅成黏稠状；临包时放香油、葱花，即成馄饨馅。

3 同59页猪肉馄饨第3步。

提示：咸淡适度、香味扑鼻。

香菇猪肉馄饨



原料：面粉500克，瘦猪肉100克，香菇100克。

调料：酱油2茶匙，紫菜、虾皮、味精、精盐、香菇末各少许。

做法：1 依面粉的份量制作馄饨皮，其做法请参考P93。

2 猪肉剁成肉茸，香菇切碎，放在盆内，加精盐、味精，和水，搅打成馅。

3 面粉倒入盆内，加适量的水，调成硬面团。

4 将酱油、紫菜、虾皮、味精、精盐、香菇末调合均匀成汤料。

5 面团搓成长条，擀薄，切成约7厘米见方的皮子，包入馅心，先折成三角形，再把对角的捏在一起，即成，放入沸水锅中，放入汤料，煮上两开，盛入盘内，连同调味汁碟一起上桌供食即可。



白面馒头

原料：面粉200克，老面20克。

调料：碱水5克。

做法：1 将老面放入盆内，加温水适量化开，加入面粉150克，拌和成面团，揉透，然后用湿布盖好，置温暖处静醒3小时左右，使其充分发酵胀起。

2 将发酵的面团放在面板上，加碱水及余下的干面粉，反复搓揉至匀透，搓成长条，分成数个小面块，逐个捏成圆形馒头，放案板上静置醒发10分钟左右。

3 锅内加清水烧开，蒸笼内铺上湿纱布，将生馒头摆放好，加盖盖严，用大火急蒸15分钟左右即成。

提示：面与加水的比例要掌握好，比一般面团加水要少，为了使其坚实，面粉分两次揉成，揉面要用力均匀。



蛋花馒头

原料：面粉300克，鸡蛋5个。

调料：白糖50克，熟油适量。

做法：1 面粉放入盆内，置蒸锅内蒸熟，取出碾碎，用筛子过成细粉。

2 鸡蛋打破，将蛋黄和蛋清分别倒出，各盛碗内。然后将蛋黄用筷子搅打均匀，蛋清用筷子搅打成泡沫状，把蛋清和蛋黄液合在一起搅匀，再加入蒸熟的干面粉搅匀成糊状。

3 取数个小瓷碗，每个碗内都抹上熟油，将蛋面糊分装在小碗内抹平。

4 然后，将加入清水的蒸锅烧开，将小碗摆入笼内，盖严盖，用大火急蒸10分钟左右，取出扣在盘内即成。

提示：鸡蛋清搅打时须均匀用力，朝一个方向搅打，使其成为均匀的泡沫状。



菠菜双色馒头

原料：面粉500克，老面75克，菠菜叶200克。

调料：食碱少许，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将菠菜叶洗净，放入搅拌机中打成菠菜汁，倒在一半揉成的面团中，用力揉成菠菜汁面团。

3 加入食碱、白糖，将剩下的白面团和菠菜汁面团分别揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将菠菜汁面皮放在擀好的白面皮上，再用擀面杖将面皮擀匀，将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

豆沙双色馒头



原料：面粉300克，老面75克，豆沙150克。

调料：食碱少许。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 面团分为两份，一份加入同等重量的豆沙和匀，成为豆沙面团。

3 加入食碱、白糖，将白面团和豆沙面团分别揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将豆沙面皮放在擀好的白面皮上，再用擀面杖将面皮擀匀，将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：两层面皮一定要卷紧，避免蒸的时候裂开，影响美观。

椰汁馒头



原料：面粉500克，老面75克。

调料：椰汁1罐，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将椰汁倒入揉成的面团中，用力揉成椰汁面团。

3 加入食碱、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面团，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：如果能放入新鲜的椰汁，味道会更香浓。

胡萝卜馒头



原料：面粉500克，胡萝卜200克。

调料：食碱少许，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将胡萝卜洗净，放入搅拌机中打成胡萝卜汁，倒入揉成的面团中，用力揉成胡萝卜面团。

3 加入食碱、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：打好的胡萝卜要隔渣取汁。



吉士馒头

原料：面粉500克，老面75克，吉士粉适量。

调料：椰浆2茶匙，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将椰浆、吉士粉，倒入揉成的面团中，用力揉成吉士面团。

3 加入食碱、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：若想成品更香，可以加少许三花淡奶。



鲜奶馒头

原料：中筋面粉300克，鲜奶150克。

调料：细砂糖2茶匙，干酵母1/2茶匙。

做法：1 将中筋面粉内放入细砂糖、干酵母、鲜奶，和匀成团，在用手掌揉成一个光滑不粘手的面团。

2 在台面上撒上少许面粉，放上面团，用擀面杖擀成长方形薄片。

3 表面抹少许水，仔细卷成圆筒状，中间不要有空隙，用刀分切成适当大小，放入蒸笼内，盖上蒸笼盖，发酵约30分钟。

4 蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：蒸之前在馒头表面喷少许水，蒸出的馒头就会更加洁白光滑。



金银馒头

原料：高筋面粉、低筋面粉各150克。

调料：炼乳1罐，白糖1汤匙，酵母1茶匙。

做法：1 酵母加入适量清水搅至完全溶解，再加入白糖搅溶后，放入高筋面粉和低筋面粉，搅匀，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟。

2 面团用擀面杖由中间向外擀成长方形，再由上至下将面团卷起、压实，用小刀将面团切割成每个约40克大小，放蒸笼里发酵半个小时左右。

3 蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸12分钟左右即成。

4 取出，一半刨“一”字刀，过油炸至金黄色，捞出与另一半一起装盘，配炼乳食用。

提示：面团要搓至表面光滑，发酵透，蒸出的馒头效果最佳。

南瓜馒头



原料：面粉500克，老面75克，南瓜200克。

调料：食碱少许，椰浆2茶匙，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将南瓜洗净、去皮、蒸熟，捣成泥，和进揉成的面团中，用力揉成南瓜面团。

3 加入食碱、椰浆、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：揉面的时间不宜过长，以免酵面中的菌种失效。

全麦馒头



原料：全麦面粉300克，老面20克。

调料：碱水5克。

做法：1 将老面放入盆内，加温水适量化开，加入全麦面粉150克，拌和成面团，揉透，然后用湿布盖好，置温暖处静醒3小时左右，使其充分发酵胀起。

2 将发酵的面团放在面板上，加碱水及余下的干面粉，反复搓揉至匀透，搓成长条，分成数个小面块，逐个捏成圆形馒头，放案板上静置醒发10分钟左右。

3 锅内加清水烧开，蒸笼内铺上湿纱布，将生馒头摆放好，加盖盖严，用大火急蒸15分钟左右即成。

提示：硬面馒头的酵面不要太老，以刚醒发起即可。

黑芝麻馒头



原料：面粉500克，老面75克，黑芝麻50克。

调料：食碱少许，奶油4茶匙，白糖4茶匙，酵母粉、全脂鲜奶各适量。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将黑芝麻炒香，用擀面杖擀成粉末，加入1茶匙水，和进揉成的面团中，用力揉成黑芝麻面团。

3 加入食碱、奶油、白糖、酵母粉、全脂鲜奶，将面团揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

4 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：揉面用力要均匀。



玉米粉馒头

原料：面粉300克，老面75克，玉米粉100克。

调料：食碱少许，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将玉米面和进揉成的面团中，用力揉成玉米粉面团。

3 加入食碱、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面团，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成玉米面生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：和面时要将玉米粉和面粉充分揉匀，直到面粉黏着呈网状才可以，如果玉米粉与面粉不能完全融合，馒头蒸熟后会粗糙难看，还会掉渣。



可可粉双色馒头

原料：面粉300克，老面75克，可可粉适量。

调料：食碱少许。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 面团分为两份，一份加入同等重量的可可粉和匀，成为可可粉面团。

3 加入食碱、白糖，将白面团和可可粉面团分别揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将可可粉面皮放在擀好的白面皮上，再用擀面杖将面皮擀匀，将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：两层面皮一定要卷紧，避免蒸的时候裂开，影响美观。



山药小馒头

原料：山药100克，老面30克，面粉200克。

调料：食碱少许，椰浆2茶匙，白糖4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量发酵面团，其做法请参考P93。

2 将山药洗净去皮、蒸熟，捣成泥，和进揉成的面团中，用力揉成山药面团。

3 加入食碱、椰浆、白糖，将面团揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。

4 将面皮从外向里卷起，将卷起的长条搓至光滑，再切成大小相同的面团，即成生坯。

5 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：蒸熟的山药很黏，不容易与面粉黏合，可以分3－4次加入，一点一点地细致揉匀。

牛油花卷



原料：面粉500克。

调料：碱水适量，白糖4茶匙，椰浆2茶匙，牛油4茶匙。

做法：1 请依面粉的分量制作卷条，其做法请参考P93。

2 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层牛油，从外向内用双手卷成直径长条卷。

3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

提示：黄油不要太硬，以免影响造型。

菠菜汁双色花卷



原料：面粉500克，老面75克，菠菜叶200克。

调料：食碱少许，白糖4茶匙，椰汁适量。

做法：1 面粉放案板上，扒一面坑，将老面用温水化开，倒入面坑内，再加适量清水调和成面团，揉匀揉透后，用湿布盖好，静置发酵。

2 将菠菜叶洗净，放入搅拌机中打成菠菜汁，倒在一半揉成的面团中，用力揉成菠菜汁面团。

3 加入食碱、白糖，椰汁，将剩下的白面团和菠菜汁面团分别揉透揉匀，擀成薄面皮，将边缘切整齐。将菠菜汁面皮放在擀好的白面皮上，双面皮用刀先切一连刀，再切断；再将面团扭成螺旋形，将扭好的面团绕圈，打结后即成生坯。

4 将生坯放蒸笼中，蒸锅内加清水烧开，将蒸笼移锅上，盖严盖，用大火蒸15分钟左右即成。

提示：菠菜汁一定要现打现做。

花生卷



原料：面粉500克，花生碎100克。

调料：碱水适量，精盐2茶匙，香油1汤匙。

做法：1 面板上撒上干面粉，放上面粉，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁。

2 撒上一层干面粉，擀成0.6厘米厚的长方形薄面皮，然后刷上一层香油，撒上精盐、花生碎，从外向内用双手卷成直径5厘米粗的长条卷。

3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层香油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。



麻花卷

原料：发酵面团500克。

调料：碱水、熟花生油适量。

做法：①加工面板上撒一层干面粉，放上发酵面团，加碱水揉匀揉透，搓成长条按扁，擀压成长方形薄面皮。

②在面皮上刷上一层花生油，再撒上一层干面粉，由外向内卷成长形卷，搓匀后横切成15个小面块。

③用双手的拇指和食指上下对齐，捏住两端向相反的方向拧成螺旋形的长条。

④蒸锅内加清水烧开，将麻花卷生坯摆入笼内，盖严盖，用大火蒸10分钟左右即成。

提示：发酵面中加碱水应适量；面皮刷油后要撒上一层干面粉，但不宜太多，以少而匀为宜。



盘头卷

原料：发酵面500克。

调料：花生油、碱水各适量。

做法：①加工面板上撒上干面粉，放上发酵面，加适量碱水揉匀揉透，搓成长条。

②将长条切成15个小面块，再逐个搓成长条，用擀面杖擀压扁平，扁面条的1/2刷上花生油。

③手拿扁面条的两头将其折叠起来，在折叠头穿入一根竹筷，一手捏住面头，另一手用筷子顺势一拧即成盘头状。

④烹制锅内加清水，用大火烧开，蒸笼内铺入湿纱布，然后将面卷生坯摆入笼内，加盖盖严，用大火急蒸10分钟左右即成。



葱香花卷

原料：发酵面500克，葱末60克。

调料：精盐、碱水、花生油各适量。

做法：①面板上撒上干面粉，放上发酵面，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁。

②撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，撒上精盐、葱末，从外向内用双手卷成长条卷。

③长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

④蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

老面花卷



原料：面粉300克，老面50克。

调料：食用碱适量，植物油20克。

做法：1 面粉放案板上，扒一面坑，将老面用温水化开，倒入面坑内，再加适量清水调和成面团，揉匀揉透后，用湿布盖好，静置发酵。

2 待发酵好后，加入食碱揉透揉匀，擀成方形薄面皮，用刷子在面皮上均匀地刷上一层植物油，然后从一边卷起，卷成圆筒形，切成大小均等的面剂子。

3 双手从面剂子中间一捏，顺势将其拉长再一拧，卷成花卷生坯，摆在案板上略醒。

4 将花卷生坯整齐地摆在铺有湿布的蒸笼内醒一会，然后将蒸锅内的水烧开，蒸笼移锅上，用大火急蒸25分钟左右即成。

椒盐花卷



原料：发酵面1000克。

调料：椒精盐、碱水、花生油各适量。

做法：1 请依面粉的分量制作卷条，其做法请参考P93。

2 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，撒上薄薄的一层椒精盐，从外向内用双手卷成长条卷。

3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟即成。

提示：酵面发得太老的话，成品就会开裂，因此一定要注意发面的时间。

枣泥花卷



原料：发酵面1000克，枣泥200克。

调料：碱水、花生油各适量。

做法：1 请依面粉的分量制作卷条，其做法请参考P93。

2 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，抹上一层枣泥，从外向内用双手卷成长条卷。

3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

提示：加碱要适量，以免影响口味和颜色。



豆沙花卷

原料：发酵面1000克，豆沙300克。

调料：碱水、花生油各适量。

做法：1 面板上撒上干面粉，放上发酵面，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条，按扁。

2 撒上一层干面粉，擀成0.6厘米厚的长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，抹上一层豆沙，从外向内用双手卷成直径5厘米粗的长条卷。

3 长面卷用刀横切成15块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。



莲蓉花卷

原料：发酵面500克，莲蓉适量。

调料：碱水、花生油各适量。

做法：1 请依面粉的分量制作卷条，其做法请参考P93。

2 撒上一层干面粉，擀成长方形薄面皮，然后刷上一层花生油，抹上一层莲蓉，从外向内用双手卷成长条卷。

3 长面卷用刀横切成10块，逐块用筷子在面坯上顺着刀切的方向重压一下，使面卷两边向上翻起，稍拉长将两头翻压下面，用筷子再压一下，使卷纹清晰可见。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把花卷生坯摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

提示：面卷包好后要略醒。



腊肠卷

原料：发酵面500克，腊肠1根。

调料：精盐适量，碱水、花生油各适量。

做法：1 面板上撒上干面粉，放上发酵面，加入适量碱水揉匀揉透，揉至面团细匀光滑时，搓成条。

2 取腊肠1根，用揉匀的面粉细条放于腊肠之上，再按顺时针方向缠起来，直至完全缠住腊肠。

3 将做好的腊肠卷放于案板之上醒发1小时左右。

4 蒸锅内加入清水，用旺火烧开，先用油在蒸笼格上刷上一层花生油，然后把腊肠卷摆上，加盖盖严，用旺火蒸10分钟左右即成。

提示：面团一定要发酵适中，既不能太老，又不能发酵不足；加入食碱的量要恰当，否则会影响口味和色泽；腊肠最好是选用广东带甜味的腊肠。

猪肉白菜包



原料：面粉500克，清水250克，酵母10克，白糖30克，五花肉1000克，大白菜500克，粉丝50克，。

调料：甜面酱2汤匙，酱油1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，鲜汤240克，胡椒粉、葱、姜末、葱姜末、香油各适量。

做法：1 面粉加入酵母、白糖、清水调和匀，制成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 五花肉切丁，加入调味料炒、焖至熟；大白菜择洗净，切丁，用精盐稍腌后，挤净水分；粉丝用温水泡软，捞出沥干水分，切碎；将上述原料加葱、姜末调拌均匀成馅。

3 面团100克下一个面剂，擀成片，包人馅料，醒30分钟，上屉蒸15分钟出锅即可。

五香卤肉包



原料：卤猪肉200克，面粉500克。

调料：鲜酵母1块，姜1块，葱1根，五香粉1汤匙，精盐、胡椒粉、鸡精各适量。

做法：1 鲜酵母用温水化开调成稀糊状。面粉放盆内加入温水及调好的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，静置发酵。

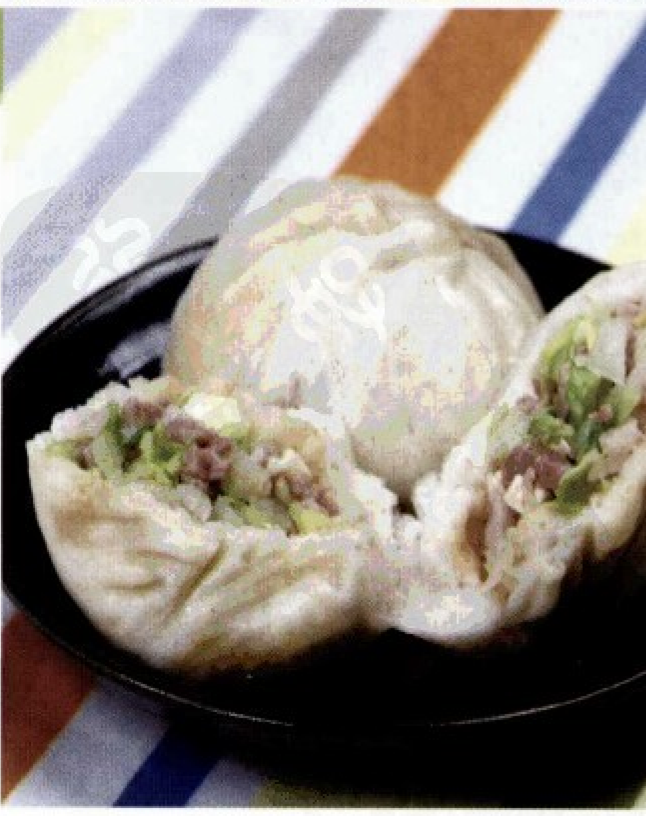
2 葱切花，姜去皮，切末；卤猪肉切条，用五香粉、胡椒粉、精盐、鸡精粉拌匀，腌10分钟，再切碎，加入葱花、姜末拌匀。

3 面团搓成长条，下剂按扁，擀成薄皮，将拌匀的馅料放入面皮中，左手托住面皮，右手捏住面皮边缘，旋转一周，捏成菊花生坯。

4 生坯放置醒发1小时，再人锅中蒸10分钟至熟即可。

提示：酵面要发足，为了保证包子顶开裂有口，揉面时还可加少许发酵粉。

卷心菜肉包



原料：面粉500克，卷心菜300克，豆腐干100克，五花肉馅100克。

调料：鲜酵母1块，发酵粉、精盐、味精、香油、花生油各适量。

做法：1 把豆腐干切成绿豆大的小方粒；卷心菜择去老叶，洗净后人开水锅中焯一下，捞出用冷水过凉，取出后挤干水分，剁成粗菜末，盛人大盆内。

2 肉馅放入碗中，加适量水搅拌至黏稠状，加入豆腐干粒、精盐、味精、香油、花生油搅拌均匀成馅料。面粉放入面盆内，加入温水及用温水调散的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，用湿纱布盖好静置醒发。

3 将醒发好的面团加入少许发酵粉揉匀，搓成长条，用刀切成20个小面块，逐个用手掌按压成直径为7厘米的圆面皮，放上适量馅料，将面皮边拉边扯起，捏成匀细的褶纹，收口捏紧，放在蒸笼内略醒。

4 锅内加入清水烧开，将蒸笼移置锅上，加盖盖严，用旺火速蒸15分钟即成。



香菇肉末包

原料：面粉1000克，猪瘦肉500克，水发香菇100克，鲜酵母1整块。

调料：酱油、甜面酱、精盐、味精、葱姜末、香油各适量。

做法：1 鲜酵母用温水化开调成稀糊状，放入盛有面粉的面盆中，再加入适量温水和成面团，反复揉匀搓透，用湿布盖好发酵。猪瘦肉、香菇分别切成末。

2 炒锅内加入香油放火上烧热，先放入肉丁、葱姜末炒出香味至肉丁变色，再加入香菇丁、酱油、甜面酱、精盐、味精及清水(鸡汤更好)烧开，然后改用小火煨至肉丁酥烂，收浓汤汁，盛出装入大碗内，晾凉后放入冰箱内冻凝成块。

3 同73页卷心菜肉包做法3。

4 蒸锅内加入清水烧开，将蒸笼移置锅上，盖严盖，用旺火速蒸15分钟左右即成。



生煎葱花包

原料：面粉1000克，肥瘦猪肉600克，葱花50克。

调料：姜、酱油、精盐、味精、香油、干酵母各适量。

做法：1 面粉加入温水400克左右，放入干酵母和成面团，揉匀后略醒。

2 将肥瘦猪肉剁成细泥，盛入大碗内，加少量清水(最好用清汤)搅匀，加入切好的葱花、姜末及酱油、精盐、味精、香油搅拌成馅料。

3 把醒好的面团搓成条，切成20个面剂子，切口朝上，逐个按扁，擀压成7～8厘米的圆形面皮，放上肉馅，包拢收口捏紧，呈光头圆形，或在收口时用手绕顶部捏上14～16个褶纹，呈菊花顶形，然后放案板上静醒50分钟左右，使面皮发起。

4 锅中放油，将发酵好的包子下锅中煎至两面金黄即可。



珧柱肉馅小笼包

原料：面粉300克，肉馅100克，珧柱适量。

调料：鲜酵母1小块。

做法：1 鲜酵母用温水化开调成稀糊状；面粉放盆内加入温水及调好的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，静置发酵，将面团揉透后，搓成长条，再切成面剂；珧柱切成细粒。

2 将面剂擀成薄皮后，再放上适量肉馅和珧柱粒。

3 将面皮包好，封口处捏紧，放置醒发半小时，再上笼蒸7～8分钟即可。

提示：只要蒸7～8分钟即可，不要蒸过头了。

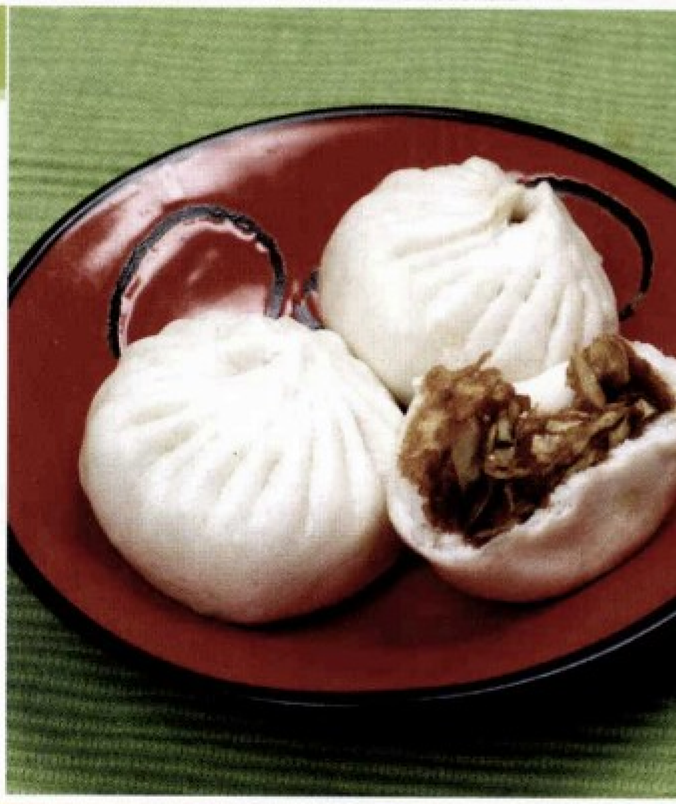
京葱煲仔包



原料：面粉500克，京葱2根，肉馅末20克，虾仁20克。
调料：鲜酵母1块，花生油少量，精盐1茶匙，味精少许，白糖2汤匙。
做法：1 鲜酵母用温水化开调成稀糊状；面粉放盆内加入温水及调好的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，静置发酵。
2 肉末加入精盐、味精、白糖、虾仁一起放入碗内，搅匀。
3 将面团下成大小均匀的面剂，再擀成面皮，将和好的肉馅放于面皮之上，打褶包好；将包子生坯放置案板上醒发1小时左右，再上笼蒸熟，取出。
4 取京葱洗净切成长段，放于煲仔内，其上放置蒸好的包子，盖好盖，上锅煎黄即可。

提示：包子生坯要充分发酵好。

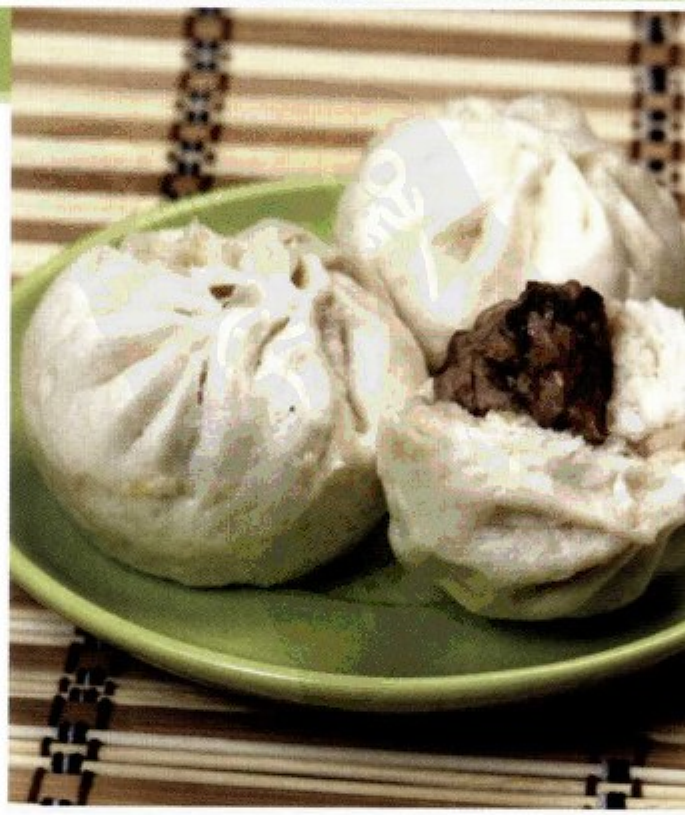
牛肉白菜包



原料：面粉850克，牛肉末400克，白菜馅600克。
调料：酱油100克，葱末、姜末、精盐、味精、大料、花椒、香油各适量。
做法：1 将大料、花椒加清水烧开，熬出香味后晾凉，捞去大料、花椒，分几次搅人牛肉末中，搅至肉末抱团时，加精盐拌匀，再将酱油分次搅人，再依次加入葱末、姜末、香油、味精调匀，最后将白菜馅拌入。
2 将面粉与清水调制成酵面，发好后揉匀，略醒。
3 将面团放在案板上揉匀，搓成长条，按每50克4个的剂子，按扁，擀成薄圆皮，放上馅心，收口捏严，上屉用旺火蒸10～15分钟即成。

提示：蒸牛肉包要旺火足气上屉，一气呵成。

鲜蘑鸡肉包



原料：面粉500克，清水250毫升，酵母10克，鲜蘑400克，鸡脯肉500克。
调料：葱、姜末各少许，生抽1汤匙，精盐、味精各2/3茶匙，胡椒粉、香油各少许。
做法：1 先将鸡脯肉切成小丁；再将鲜蘑投入沸水锅中焯烫透，捞出沥干，切粒，挤净水分备用。
2 将鸡脯肉丁、焯烫好的鲜蘑粒加入葱、姜末、生抽、精盐、味精、胡椒粉、香油拌匀成馅，待用。
3 面粉加清水、酵母调匀，揉成发面团，稍醒，按每25克下剂，擀成圆皮，包入馅料，收好口，醒发30分钟，上屉旺火蒸6分钟，出锅装盘即可。

提示：鲜蘑、鸡脯肉均为营养食物，营养全面；面要发得合适，上笼屉时，要旺火足气一气呵成。



酱肉冬瓜包

原料：酱猪肉500克，冬瓜1000克，香菜段100克。

调料：葱花100克，姜末少许，面酱2汤匙，精盐、味精各1茶匙，胡椒粉、香油各少许。

做法：1 面粉加入清水、酵母调和匀，揉成发面团，用湿布盖严，稍醒。

2 酱猪肉切粒；冬瓜洗净去皮、瓤、籽，切丝，用精盐稍腌后，挤净水分，然后与酱猪肉粒、香菜段、葱花、姜末一起加调味料，搅拌均匀，制成馅料。

3 面团下35克一个面剂，擀成皮，包入馅料，醒30分钟，上屉蒸8分钟，出锅装盘即可。

提示：冬瓜含水分大，用精盐稍腌后，挤干水分，制馅后，快速包制。



香煎素菜包

原料：面团500克，小塘菜150克，肉末60克。

调料：精盐2茶匙，味精3茶匙，白糖4茶匙，老抽1汤匙，生抽1汤匙，生油1茶匙，香油少量。

做法：1 将肉末及精盐、味精、白糖、老抽、生抽、生油、香油和切碎的小塘菜放入碗内，搅匀成馅料。

2 将面团擀成面皮，取20克肉馅放于面皮上。

3 将面皮对折，把边缘的面皮打褶包好，包成顶部留一孔状，即成生坯。

4 将包好的生坯放于案板上醒发1小时左右，再上笼蒸熟取出，入煎锅煎至两面呈金黄色即可。

提示：包好的生坯要充分醒发后再蒸，包口的褶纹要均匀。



烤鸡蛋羊肉包

原料：面粉500克，鸡蛋1个，羊肉碎150克，洋葱50克。

调料：炼乳、精盐、生抽、姜末、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 将羊肉放入碗中，加入切碎的洋葱，调入精盐、生抽、姜末、胡椒粉拌匀。

2 面粉放入碗中，加入鸡蛋、炼乳，再加入水和匀，揉成光滑的面团，搓成条，下成面剂，擀薄，刷上一层油，对折两次，再擀薄。

3 放入馅料，先对折起来，再将另外两边折起，捏紧剂口，放在烤炉上，烤至两面呈金黄色，即可。

提示：烤的时候要注意炉温，避免把面皮烤焦糊。

芝麻叉烧包



原料：叉烧肉300克，熟芝麻100克，面粉400克，面肥250克，泡打粉20克，藕粉10克，碱水少许。

调料：叉烧芡150克，白糖200克。

做法：1 面肥加入白糖，搓匀至溶化，再加入面粉、泡打粉、藕粉、碱水揉匀，制成发面团，用湿布盖严，稍醒。

2 叉烧肉切小片，加入熟芝麻、叉烧芡搅拌成馅。

3 发面团搓成长条状，每35克下一个面剂，擀成圆饼，包入馅料，封口处朝上，上屉用旺火蒸8分钟，取出装盘即可。

提示：叉烧包上屉要旺火足气，一气呵成，蒸制时间不宜过长。

奶皇南瓜包



原料：面粉500克，南瓜250克，酵母10克，清水200毫升，奶皇馅300克。

调料：熟芝麻少许。

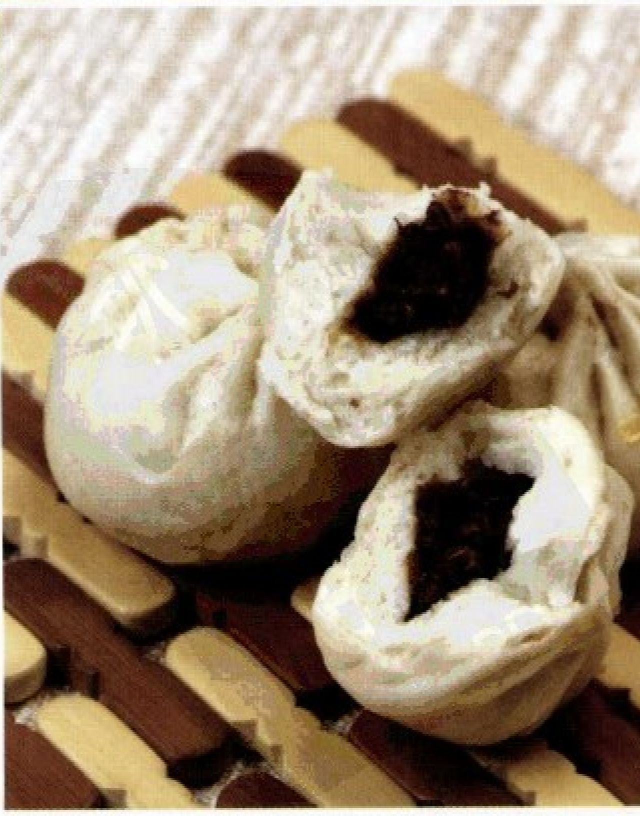
做法：1 南瓜去皮、瓤、籽，切块洗净，待用。

2 备好的南瓜块上屉蒸至熟烂，晾凉，捣成泥状，加入面粉、酵母、清水搅拌均匀，揉和成面团，稍醒。

3 面团醒发透，搓成条状，按每50克下3个坯剂，压扁，包入奶皇馅，封口，搓成圆形，上面蘸熟芝麻，放入蒸笼，先醒40分钟，再上屉蒸5分钟即可。

提示：面团一定要醒透才松软，芝麻要蘸匀，可先刷点清水，蒸制时用旺火。

桂花酱豆沙包



原料：面粉500克，酵母10克，清水250克，豆沙馅300克。

调料：桂花酱3汤匙，香草粉少许，白糖粉100克。

做法：1 面粉放入盆内加入酵母、清水、白糖调和均匀，揉成发面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将桂花酱、香草粉、豆沙馅、白糖粉放入盆内搅拌均匀成豆沙馅备用。

3 发面团搓成条状，按每25克下一个面剂，擀成面饼，包入豆沙馅，封口朝下，醒30分钟。

4 上屉旺火足气蒸6分钟，取出装盘即可。

提示：豆沙包上屉要旺火足气，一气呵成。



蛋黄莲蓉包

原料：面粉500克，莲蓉200克，熟蛋黄100克。

调料：干酵母适量。

做法：1 面粉内加入干酵母，加适量温水和成面团，反复揉搓至光滑，搓成条，切成10个小面块。

2 刀口朝上，用手按扁，成为直径6～7厘米的面皮，放上1份莲蓉蛋黄馅。

3 左手托住面皮底部，用右手拇指与食指的虎口夹住面皮向上捏起，包住馅，收紧口，收口朝下放在面板上，静置发酵1小时左右。

4 将发起的包子生坯摆入铺有湿纱布的蒸笼内，移置凉水锅上，盖严盖，用旺火烧开后蒸15分钟左右即成。

提示：包子生坯发酵时间不宜太长，根据室温控制时间，以刚发起为度，以保持成品的形态及口味。



奶黄水晶包

原料：澄面（澄粉）300克，奶黄50克。

调料：鲜酵母1块，白奶油1汤匙。

做法：1 面粉放盆内加入温水及调好的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，静置发酵，再搓成长条。

2 将面团切成小面剂，再擀成薄面皮。

3 取适量奶黄馅置于面皮之上，将面皮包起来。

4 取一张面皮，包上白奶油馅，将包好的包子上笼蒸5分钟即可。

提示：一定要沸水上笼，蒸汽要足，中间不能开盖。



麻蓉包

原料：面皮10张，白芝麻100克，芝麻酱1／3罐，黄油100克。

调料：生粉、花生酱、白糖各1汤匙。

做法：1 将白芝麻放入锅中炒香，加入芝麻酱、花生酱、黄油、生粉、白糖一起拌匀成麻蓉馅。

2 取一面皮，内放麻蓉馅，再将面皮从下向上捏拢。

3 将封口捏紧即成生坯，醒发1小时后，上笼蒸熟即可。

提示：如果要汁多一点儿的话，可放一点儿水。

PDG

菠萝包



原料：面粉200克，菠萝肉150克，鸡蛋黄1个。

调料：猪油1汤匙，吉士粉1茶匙，白糖2汤匙，面包改良剂1茶匙，鲜奶2汤匙。

做法：1 将面粉和所有原材料(菠萝除外)搅匀，加入清水，搓成面团，分成12个小面团；菠萝肉切碎备用。

2 用擀面杖将小面团擀扁，然后取适量菠萝肉包在中间，再醒发1小时。

3 蒸锅内注水，将面团移入蒸锅，用旺火蒸至面皮有弹性时即成。

提示：发酵时间一定要够长。

水晶糖包



原料：面粉1000克，猪板油250克。

调料：白糖250克，鲜酵母1整块。

做法：1 猪板油去净筋膜，洗净后剁成绿豆大小的小丁，加入白糖搅拌均匀。

2 鲜酵母用温水调成糊状。

3 面粉放盆内加入适量温水和鲜酵母糊和成酵面团，用湿纱布盖好静置发酵。

4 把充分发酵好的面团放案板上揉匀，搓成长条，切成20个小面块，逐个用手掌按压成直径7厘米的圆皮，每个面皮上放上适量的馅料，扯起四周捏拢收口，收口朝下，摆入蒸笼内静置略醒。

5 蒸锅内加入清水烧开，将蒸笼移置锅上，盖严盖，用旺火速蒸15分钟左右，待面皮富有弹性时即成。

提示：用板油丁加入白糖制成的水晶馅料，油丁不宜太粗，以细匀为宜。

三角糖包



原料：面粉150克，红糖50克。

调料：鲜酵母1块。

做法：1 面粉放入面盆内，加入温水及用温水调散的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，用湿纱布盖好静置醒发。双手将醒好的面团向两端搓成细长条，再下成30克一个的小剂子，均匀撒上一层面粉，按扁，擀成薄面皮。

2 取10克红糖放入面皮中央，右手从一边捏起。

3 剩下的剂口朝中间成三角形并拢，捏紧边缘；再将每个边缘捏成麻花形的花边，即成三角形糖包生坯。

4 将包好的生坯醒发1小时，再将发起的包子生坯按间距2厘米的空间摆入铺有湿纱布的蒸笼内，移置凉水锅上，用旺火烧开后再蒸15分钟左右即可。

提示：封口一定要捏紧，以免糖汁流出。



榨菜肉丝包

原料：面粉200克，榨菜50克，猪肉100克。

调料：鲜酵母1块，姜末1汤匙，蒜末1汤匙，精盐、鸡精粉、胡椒粉、酱油各适量。

做法：1 面粉放入面盆内，加入温水(夏天用凉水)及用温水调散的鲜酵母和成面团，揉匀揉透，用湿纱布盖好静置醒发。

2 榨菜洗净，猪肉洗净切丝，姜、蒜切末，入油锅中爆香，放入榨菜、肉丝炒香，盛出，调入剩余用料拌匀。

3 面团揉匀搓成长条，下成20克重的小剂子，均匀撒上一层面粉，用手掌按扁，擀成薄面皮。

4 将馅料放入面皮中央，左手托住面皮，右手捏住面皮边缘，旋转一周，捏成坯。

5 做好的生坯醒发1小时，以大火蒸熟即可。



虾仁包

原料：面粉500克，虾仁300克。

调料：葱、姜、酱油、精盐、味精、香油、干酵母各适量。

做法：1 面粉加入温水400克左右，放入干酵母和成面团，揉匀后略醒。

2 将虾仁去壳洗净，盛入大碗内，加少量清水(最好用清汤)搅匀，加入切好的葱姜末及酱油、精盐、味精、香油搅拌成馅料。

3 同73页卷心菜肉包做法3。

4 将发起的包子生坯按间距2厘米的空间摆入铺有湿纱布的蒸笼内，移置凉水锅上，用旺火烧开后再蒸15分钟左右，用手按压包子富有弹性时，取出即成。

提示：虾仁要挑去肠泥。



翡翠小笼包

原料：面粉500克，菠菜400克，猪肉末40克。

调料：鲜酵母1块，味精、糖、老抽、生抽、盐各适量。

做法：1 面粉加入适量温水，放入鲜酵母和成面团，揉匀后略醒。

2 将一半菠菜打成汁，加入面团中，揉匀，搓成长条，再分成小面团；将小面团擀成中间稍厚周边圆薄的面皮。

3 剩余菠菜切碎与猪肉末、剩余用料拌匀成馅，取少量馅放在面皮上；将面皮对折起来，打褶包成生坯。

4 将生坯放于案板上醒发1小时，上笼蒸8分钟至熟即可。

提示：面粉含蛋白质、淀粉等，辅以菠菜、白糖等，美味而富于营养。

香煎枣泥糯米饼



原料：澄面、沸水各150克，糯米粉500克，冷水200克，白芝麻300克，枣泥200克。

调料：植物油200克，白糖、猪油各150克。

做法：1 将澄面、沸水和成面团；将糯米粉、白糖、猪油、冷沸水和成面团，分别调和好后，再揉和在一起成面团，用湿布盖严，醒40分钟，待松弛。

2 面团搓成长条，每20克下一个剂子，包人10克枣泥馅，封严口，蘸上白芝麻，上屉蒸熟，取出。

3 平锅上火烧热，加适量油，下人芝麻饼，将两面煎至金黄色即可。

提示：掌握好煎制的火候，以中火为宜。

豆沙土豆饼



原料：土豆300克，糯米粉250克，豆沙馅200克，鸡蛋3个，面包渣适量。

调料：白糖200克，猪油150克。

做法：1 土豆去皮洗净，上屉蒸至熟烂，捣成泥，加入糯米粉、白糖、猪油调和成面团。

2 将面团搓成条，每35克下一个剂，包人豆沙馅，压成薄片。

3 拖蛋液，粘面包渣，下四成热油中炸至金黄色，见鼓起熟透即可。

提示：炸制时要掌握好火候和油温，先用低油温炸，待土豆饼浮起见鼓，再加热，以免浸油，影响口感。

鸡蛋五仁酥饼



原料：面粉500克，鸡蛋1个，泡打粉20克，核桃仁、花生仁、瓜子仁、白芝麻、松仁各25克。

调料：白糖200克，猪油100克。

做法：1 材料调和后，混合在一起，揉成面团。

2 五种果仁混合一起剁碎。

3 将面团搓成长条，每35克下一个剂子，压扁包人果仁，封口制成月牙形状，两面刷蛋液。

4 烤盘刷油，排入五仁饼，放烤箱内，以200℃烘烤约18分钟，呈金黄色时，取出装盘即可。

提示：注意控制烤箱的温度，上火不宜过大。



蛋奶醇香玉米饼

原料：玉米面500克，中筋面粉200克，奶粉250克，鸡蛋4个，酵母粉15克，清水1000克。

调料：白糖200克，泡打粉1汤匙，植物油2汤匙。

做法：1 将玉米面、面粉、奶粉调匀，过筛，再加入鸡蛋、白糖、酵母粉、泡打粉、清水搅匀，用湿布盖严，醒20分钟，待松弛备用。

2 平锅上火烧热，刷适量油，用汤勺作量具。

3 舀玉米面糊倒入锅中成圆饼形状，待底部煎至上色后，翻面煎至金黄色出锅装盘即可。

提示：用中火煎制，动作要快而协调。



芝麻香饼

原料：面粉1000克，白芝麻30克。

调料：植物油300克，白糖300克，苏打粉2茶匙。

做法：1 将油烧热，冷却后倒入面粉中拌匀；将苏打粉放入面粉中拌匀；再将糖用水化开，分次倒入面粉中，和成面团，醒一会儿。

2 将面团分成剂子，擀成圆饼，两面粘上芝麻，拍完按碎。

3 平底锅置火上，锅内抹上少许油，将饼放入，以小火烙熟，出锅装盘即成。

提示：芝麻要粘匀、按碎，用小火慢烙为宜。



熟地糯米饼

原料：糯米粉500克，去皮熟地300克，莲蓉、大枣各200克，鸡蛋液、面包糠各200克。

调料：白糖200克，猪油100克。

做法：1 将糯米粉、熟地、白糖、猪油搅成泥，调和成面团备用；大枣洗净，去核蒸熟，取出，搓成泥。

2 莲蓉、大枣泥调拌成馅料。

3 面团搓成长条，每25克下一个剂。压扁包入馅料，封口捏严，按成饼形，拖蛋液，粘面包糠，下油锅炸至金黄色即可。

提示：先低温浸炸，浮起后再加热，可避免浸油。

花生芝麻糖饼



原料：中筋面粉1000克，清水600克，低筋面粉500克，花生200克，熟芝麻100克。

调料：植物油150克，猪油250克，白糖500克，香草粉少许。

做法：1 将中筋面粉、清水、植物油和成“油面皮”；低筋面粉、猪油和成“油酥”；花生炸熟，晾凉去皮，用粉碎机打碎与其他调味料一起拌匀成“馅料”。

2 面皮包入油酥，擀成长方形，再由上至下卷起，搓匀，每35克揪一个面剂。用面剂包入糖馅，封口压扁。

3 平锅上火烧热，刷油，下入糖饼，用中火将两面烙成金黄色，见饼鼓起，即可出锅。

提示：糖饼宜于中小火烙制，不能火急。

芝麻叉烧酥饼



原料：中筋面粉500克，叉烧肉250克，冬笋150克，温水175克，熟芝麻150克，鸡蛋液适量。

调料：叉烧酱150克，猪油150克，牛油50克，白糖3汤匙。

做法：1 叉烧肉、冬笋分别切小片，加入叉烧酱和熟芝麻拌匀成馅料。

2 先将150克面粉加入猪油和牛油调和匀，放入冰箱冷冻15分钟；把剩余的面粉加入温水调和，揉成面团，稍醒20分钟。

3 面团擀成皮，包入油酥，叠成蝴蝶折，再擀成长方形，用小碗做模，扣出圆形面饼，放入叉烧馅料，对折成半圆形，刷蛋液，蘸芝麻，放入烤箱，以200℃烘烤约18分钟至外表呈金黄色，取出装盘即可。

提示：油酥不要冷冻时间过长，软硬适度即可。

胡萝卜鸡蛋煎饼



原料：鸡蛋5个，三明治火腿100克，低筋面粉50克，胡萝卜丝50克。

调料：植物油1汤匙，精盐1/3茶匙，味精1/3茶匙，胡椒粉少许，香油适量，香葱少许。

做法：1 鸡蛋打入大碗中；三明治火腿切粒；胡萝卜丝焯水处理；香葱切末备用。

2 将鸡蛋液、火腿粒、胡萝卜丝、香葱末加入低筋面粉、精盐、味精、胡椒粉、香油一起搅拌均匀。

3 煎锅上火烧热，加适量植物油，倒入调好的蛋液，用小火将两面煎成金黄色，熟透出锅，改刀装盘即可。

提示：煎蛋饼时火力不宜过旺，要不停地晃动锅。



家常烙饼

原料：中筋面粉500克，清水300克。

调料：精盐、味精各1茶匙，胡椒粉少许。

做法：1 中筋面粉50克，加入植物油50克，和成清油酥。

2 中筋面粉450克，加入水300克、植物油50克及调味料，揉成面团，用湿布盖严，醒20分钟待松弛。

3 每200克下一个面剂，擀成长方形，抹上清油酥，叠成三层，再从一端卷起，擀成圆形饼状。

4 平锅上火烧热，淋入适量油，下入家常饼，将两面烙成金黄色至熟透即可。

提示：饼的大小厚薄要一致，烙饼的火要小而慢。



葱香熏肉大饼

原料：中筋面粉1000克，温水600克，植物油100克，熟油酥300克，熏肉600克。

调料：精盐1茶匙，味精1茶匙，葱丝250克，面酱3汤匙。

做法：1 将面粉、温水、植物油加调味料和成面团，用湿布盖严，醒40分钟，待松弛。

2 每400克一个面剂，擀成长方形薄片，把熟油酥均匀地抹在上面，叠三层，由一端卷起，再擀成圆形饼，下平锅烙至熟透。出锅改刀装盘。

3 熏肉切片，与葱丝、面酱一起夹在饼层中食用即可。

提示：此为东北风味名食，饼酥松，肉鲜香，再佐以葱丝和甜面酱更有独到之处。熏肉是酱好的猪肉，再经熏制而成；熏的方法多采用糖熏，若加少许茶叶，味道更好。



鸡蛋牡蛎煎饼

原料：中筋面粉150克，鸡蛋3个，牡蛎100克。

调料：精盐、味精各1/3茶匙，香油1/2茶匙，胡椒粉适量，香葱50克。

做法：1 中筋面粉加鸡蛋液调匀。

2 牡蛎择洗净，焯水处理后，加入精盐、味精、香油、胡椒粉、香葱末拌匀，再与鸡蛋面合拌在一起备用。

3 平锅上火烧热，加适量底油，下入牡蛎面饼，用小火煎至两面呈金黄色，熟透，出锅装盘即可。

提示：煎制时火力不要太旺，并要不停地晃动锅，使其受热均匀。

烤牛舌饼



原料：中筋面粉500克，清水300克，低筋面粉250克。

调料：椒精盐2茶匙，油150克。

做法：1 将面粉、清水和成面团，用湿布盖严，醒20分钟；低筋面粉、油和成“油酥”备用。

2 把面团分成每35克一个面剂，每个面剂包入25克油酥，擀平放入少许椒精盐，卷起，擀成牛舌状。

3 烤箱预热200℃，放入牛舌饼烤制，见呈淡黄色，约烤15分钟，取出装盘即可。

提示：烤饼时注意掌握好炉温和烤制时间。

牛肉芹菜馅饼



原料：中筋面粉250克，温沸水175克，牛肉馅500克，芹菜200克。

调料：豆油2汤匙，精盐1茶匙，味精、花椒粉各1/3茶匙，葱花100克，姜末少许。

做法：1 面粉过筛后倒入盆中，加温沸水搅匀，揉成面团备用。

2 芹菜择洗净切末，挤干水分，放入牛肉馅中，加调味料、葱花、姜末拌匀成馅。

3 面团搓成条，每25克下一个面剂，拍扁，包入牛肉馅，再压扁，封口朝下，擀成圆饼。

4 平锅上火烧热，淋适量油，下入馅饼烙至两面呈金黄色，见鼓起熟透，出锅装盘即可。

提示：烙饼时，火候要用中小火，不能急，防止烙煳。

金丝饼



原料：中筋面粉1000克，温水600克。

调料：精盐、碱各少许，香油适量。

做法：1 将面粉过筛，加少许精盐和碱，用温水和成面团，揉匀后，用湿布盖严，醒30分钟，待松弛。

2 将醒好的面团搓成长条，用抻面的方法，反复将面抻成细丝状，刷上油，分切成20份，再将每份盘圆，稍按成饼状。

3 平锅上火烧热，刷油，用中火将饼两面烙成金黄色，取出，用干净热湿布盖严，上屉再蒸2分钟，取出装盘即可。

提示：此为传统名食，主要技术关键在于抻面，粗细要均匀。



茄香鸡蛋肉饼

原料：猪肉馅、鲜茄子各200克，鸡蛋3个，淀粉100克，中筋面粉50克。

调料：精盐、味精各1/2茶匙，香油1茶匙，胡椒粉适量。

做法：1 鸡蛋打入碗中，加淀粉、中筋面粉及调味料，搅成面糊备用。

2 猪肉馅加精盐、味精、清水及香油、胡椒粉调好口味。

3 鲜茄子洗净去蒂，切成椭圆形的蝴蝶片，夹入调好的肉馅，挂面糊，下入平锅中烙制，见两面呈金黄色，鼓起熟透即可。

提示：烙制时火力不宜太旺，用中火即可。



韭菜鸡蛋玉米面饼

原料：玉米面500克，鸡蛋4个，韭菜400克，虾皮适量。

调料：香油、精盐、味精各适量。

做法：1 将1个鸡蛋打好，加温水和玉米面成糊。

2 将3个鸡蛋打破，加适量精盐，搅匀于锅中摊成蛋皮，切碎；韭菜洗净切碎，加蛋皮、虾皮、味精、精盐、香油拌成馅。

3 饼铛或不粘锅中擦少许油，倒入和好的玉米面糊摊成薄饼，上面放一层馅，盖上锅盖，烙熟取出，切成块，装盘即可食用。

提示：烙饼时，要用小火烙，火旺易煳，影响质量。



肉丝豆芽卷煎饼

原料：荞面500克，鸡蛋2～3个，肉丝、绿豆芽各适量。

调料：植物油、苏打、精盐各适量。

做法：1 荞面中加入鸡蛋液和少许苏打、精盐，先和成硬面团，再分次加水，拌和成稠糊状。

2 将平锅烧热，涂上油，倒入适量的面糊，提起锅来旋转，使面糊均匀地布满锅底，几分钟后即可出锅。

3 将肉丝和绿豆芽加调料于锅内炒熟取出，卷入煎饼食用即可。

提示：煎饼要薄而匀，这样可口感较糯。

烫面黄金油饼

原料：面粉500克，香豆叶粉适量。

调料：植物油适量。

做法：1 先将面粉放入盆内，加入沸水烫熟，揉成面团，再掺入香豆叶粉揉匀。

2 将面团切成的薄饼坯，放入油锅中煎炸。

3 炸至两面呈金黄色捞出，控净油，装盘即成。

提示：面粉必须用沸水烫熟透为宜。



韭黄肉丝焖饼

原料：熟大饼250克，猪外脊肉150克，韭黄150克。

调料：植物油2汤匙，精盐、味精各1/2茶匙，酱油、料酒、白糖各1茶匙，香油适量，鲜汤240克，葱花少许。

做法：1 熟大饼切条；猪外脊肉洗净，沥干水切成丝，待用。

2 韭黄择洗净切成段备用。

3 炒锅上火烧热，加适量植物油，下入猪肉丝煸炒至变色，再下入葱花爆香，加入精盐、味精、酱油、料酒、白糖、鲜汤适量，下入饼条焖至软烂入味，见汤汁浓稠时，下入韭黄，翻拌均匀，淋香油，出锅装盘即可。

提示：焖饼汤汁要适量，一次加足，不可中途添汤，以免影响口味。



葱花香油饼

原料：面粉500克。

调料：香葱250克，精盐少许，香油、猪油各适量。

做法：1 将面粉掺入适量的温水和精盐，揉和好，再搓成条，下成大小均匀的剂子，用香油浸泡15～20分钟。

2 将浸泡好的小剂揉拉成透明如纸的长形面皮，在上面涂上适量的猪油，再撒上切细的葱花，卷成圆筒，按成圆饼。

3 将平底锅洗净；放油烧热，下入葱油饼生坯，煎至两面呈金黄色即可出锅。

提示：此饼必须突出葱香味，烙饼时要用小火，旺火易煳变味。





三丝烩饼

原料：熟饼300克，猪外脊肉200克，冬菇、银芽各50克，青椒丝、红辣椒丝各适量。

调料：葱、姜末各少许，植物油1汤匙，料酒、酱油、精盐、味精各1/2汤匙，鲜汤700克，胡椒粉少许，香油适量。

做法：1 熟饼切菱形片；猪肉切丝；冬菇用温水泡发透，洗净切丝备用。

2 锅置火上，放油烧热，下葱、姜炝锅，放入猪肉丝煸炒见白时，再下入冬菇丝、银芽、青椒丝、红椒丝、饼片。

3 加入鲜汤、料酒、酱油，精盐、胡椒粉烧开，调入味精、香油即成。

提示：烩饼时汤要没过原料，火力不宜过旺。



韭菜鸡蛋银鱼饼

原料：银鱼200克，鸡蛋150克，韭菜150克。

调料：植物油、精盐、料酒、鲜汤、醋、鸡精各少许。

做法：1 将银鱼洗净沥干；鸡蛋放入器皿内搅匀；韭菜洗净切成段。

2 将鸡蛋、韭菜、精盐、鸡精放到一起搅拌均匀。

3 坐锅点火放油，油至五成热时，倒入鸡蛋液用小火摊成饼，将银鱼撒在鸡蛋饼上，煎至两面呈金黄色，再倒入料酒、醋，淋入明油，加入鲜汤即可出锅。

提示：中医认为银鱼性味甘、平，有养胃和润肺的功效。



五丝香酥饼

原料：油皮1份，油酥1份，猪肉丝200克，冬笋丝、木耳丝各100克，葱丝50克，胡萝卜丝50克。

调料：精盐、味精各1/3茶匙，胡椒粉少许，香油、植物油各适量。

做法：1 炒锅上火烧热，下油，肉丝煸炒至变色，再下入冬笋丝、木耳丝、胡萝卜丝、葱丝一起煸炒，加调味料，翻炒均匀即成馅料。

2 油皮包裹油酥，擀成长方形，叠3层，再擀开，由上至下卷成筒状，用刀切成2厘米长的小段，竖起来，再擀成圆形饼。

3 包入馅料，封口处捏花边，下油锅炸至起酥，呈淡黄色即可。

提示：封口一定要捏紧，以免露馅。

蒸蔬菜饼



原料：蔬菜饼1盒。

调料：精盐1茶匙，味精1/3茶匙，白糖少许，水淀粉适量，植物油1汤匙，清汤适量。

做法：1 将盒装蔬菜饼取出，摆在盘中，盘中抹少许植物油，入蒸锅蒸3分钟取出。

2 取干净炒锅置于火上，烧热，加入植物油升至四五成热时，加入清汤、精盐、白糖、味精调味烧开。

3 最后用水淀粉勾芡，起锅，淋在已经蒸好的蔬菜饼上即成。

提示：注意蒸此饼时，宜用慢火蒸制。

春饼卷菜丝



原料：中筋面粉500克，清水250克，猪外脊肉300克，银芽100克，韭菜50克，鸡蛋3个，豆腐干、细粉丝各25克。

调料：植物油45克，香油1汤匙，酱油、料酒各2茶匙，精盐、味精各1/2茶匙。

做法：1 将面粉、清水和成面团，用湿布盖严，醒20分钟，待松弛，每25克下一个面剂，擀成薄饼，下平锅烙熟，出锅叠三角形装盘。

2 炒锅上火烧热，先将鸡蛋炒熟倒出，再煸炒肉丝，加入调味料及烫过的豆腐干丝、银芽、泡好的粉丝，炒好的鸡蛋，最后下韭菜段，快速翻炒片刻即成。用春饼包卷炒合菜食用即可。

提示：炒合菜需旺火速成，各种原料先分别处理后才能达此目的。

特色炉贴饼



原料：面粉500克。

调料：植物油适量，温水适量。

做法：1 先将面粉放入盘内加入适量温水和匀，醒透。

2 醒透后的面团开条、揪剂，再擀成薄片、抹油，卷叠。

3 下平锅中用炭火上烤，半熟时揭锅翻个，刷适量植物油，按平，两面呈虎皮色时取出即成。

提示：面粉含有丰富的营养物质如蛋白质、卵磷脂、精氨酸以及钙、铁、磷等微量元素。调入植物油又增加了油脂等成分，各种营养成分相融合，成饼时香脆而富有营养价值。



猪肉馅夹饼

原料：中筋面粉500克，清水300克，猪肉馅250克。

调料：植物油200克，香油1汤匙，精盐、味精各1茶匙，鲜汤120克，葱末250克，姜末25克。

做法：1 把中筋面粉加清水调和匀，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟备用；猪肉馅加鲜汤调好，再加入葱、姜末和调味料搅匀。

2 面团分成两块，分别擀成长方形，把调好的馅料平铺在两块面皮上，分别由左至右叠成4层，把两边压紧合严。

3 平锅上火烧热，加入植物油，将饼两面烙成金黄色至熟透，出锅，改刀切块装盘即可。

提示：饼下锅烙制时，稍拉长一些，压扁成长方形易熟。



麻酱小烧饼

原料：中筋面粉480克，清水120克，芝麻适量。

调料：酵母粉1/2汤匙，温水120克，香油1汤匙，发泡粉1/2茶匙，芝麻酱3汤匙，花椒粉1茶匙。

做法：1 面粉过筛，放入酵母粉、温水调匀，再慢慢加入香油；发泡粉及清水，用双手揉匀，制成面团，用湿布盖严，醒约1小时，待松弛；将芝麻酱、花椒粉调匀备用。

2 把面团擀成长方形薄片，均匀地抹上调好的芝麻酱，顺长卷起，按每50克1个揪成面剂，剂口朝上按扁，擀成圆饼，表皮粘上芝麻。

3 烤盘内刷一层油，排入烧饼，放入烤箱，以200℃烤约20分钟至外表呈金黄色，取出装盘即可。

提示：此为发面饼，待面团膨胀，剖开中间有蜂窝组织即可食用。抹麻酱时，要分次加入。



葱油饼

原料：中筋面粉500克，清水250克。

调料：精盐、味精各1茶匙，胡椒粉2茶匙，葱油150克，葱花150克。

做法：1 中筋面粉加入葱油、清水及调味料，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟待松弛。

2 每50克下一个面剂，擀成长方形，淋少许油，撒上葱花，由上至下卷起，再从两端向中间盘成圆，压扁呈饼状。

3 平锅上火烧热，刷适量油；下入葱油饼，将两面烙成金黄色，见起层熟透即可。

提示：做饼在盘圆、压扁时，不可用力过猛，否则烙出的饼层次不明显；掌握好火候，火力不宜过旺；葱油是用植物油加大葱浸炸而成的。

豉椒香肉饼



原料：中筋面粉500克，温水250克，猪肉馅300克，熟花生碎150克，豉椒粒50克。

调料：小葱200克，姜末少许，生抽、料酒各1/2汤匙，精盐、味精各1/4茶匙，香油适量，胡椒粉少许。

做法：1 将面粉、温水调和成面团，用湿布盖严，醒30分钟，待松弛。

2 将猪肉馅、小葱、花生碎、豆椒粒、姜末加调味料搅匀成馅。

3 面团搓成长条，每200克下一个面剂，擀成圆形的薄饼，将饼的一半抹上馅，再将另一半饼皮盖在馅上，呈半圆形，再将半圆形饼对折成扇形，捏出花边，封严口。

4 平锅上火烧热，刷油，下人肉饼，将两面煎成金黄色，烙至熟透，出锅改刀，装盘即可。

提示：因饼大馅多，需小火慢烙至熟，也可淋少许水焖制，以加快成熟。

千层饼



原料：中筋面粉500克，清水250克，酵母粉10克，泡打粉10克。

调料：白糖100克，清油酥100克。

做法：1 面粉放入盆内加入清水、白糖、酵母、泡打粉调和匀，揉成发面团，用湿布盖严，醒1小时，待松弛。

2 将发面团擀成长方形薄饼，抹上清油酥，从一端卷起，用湿布盖严，再醒30分钟。

3 均匀切成段，上屉旺火足气蒸12分钟取出装盘即可。

提示：油酥不宜抹多，薄薄一层即可，否则会影响发酵效果。面粉储藏主要是做好密闭防潮。面粉易吸湿，宜采用塑料薄膜六面密封，这样既可防止面粉吸湿防潮，又可防止虫、霉污染，还能保鲜。

家常油酥饼



原料：高筋面粉500克，温水250克。

调料：精盐少许，清油酥适量，植物油3汤匙。

做法：1 面粉加入温水，精盐调匀，揉成面团，用湿布盖严，醒20分钟，待松弛。

2 将面团搓成条，分成5个剂子，稍醒备用。

3 把面剂子擀成长方形薄饼，将油酥均匀地抹在上面，叠成4层，捏住两端抻长，再从左至右盘成梯形，轻轻下按，翻过来向上，擀成约40厘米直径的薄饼。

4 平锅上火烧热，刷油，下人筋饼，两面烙至金黄色，见鼓起并起层即可。

提示：烙制时用中火，快熟时用手搓转饼，使其受热均匀，效果较好。



葱香羊肉饼

原料：中筋面粉500克，温水300克，羊肉馅350克。

调料：精盐、味精各1/3茶匙，黄酱1/2汤匙，花椒水、胡椒粉、香油各少许，植物油适量，葱末100克，姜末少许。

做法：1 面粉加入温水调和，揉成面团，用湿布盖严，醒30分钟，待松弛。

2 羊肉馅加葱、姜和调味料拌匀成馅料。

3 面团搓成长条，每50克下一个面剂，再搓成长条，擀成长方形薄片，铺上羊肉馅，卷起，将两端捏严，竖立按扁，擀成圆饼状。

4 平锅上火烧热，刷油，把饼放入锅中，两面煎至金黄色熟透即可。

提示：包入馅后，先醒3分钟，再擀成圆饼，以免露馅。烙制时要掌握好火候，中火为好。



莲蓉南瓜饼

原料：南瓜400克，糯米粉600克，莲蓉馅300克。

调料：猪油100克，白糖150克。

做法：1 南瓜去皮洗净，上屉蒸熟烂，取出晾凉备用。

2 糯米粉加南瓜及调味料搅匀，揉成面团，每25克一个面剂，包入15克莲蓉馅，再制成南瓜形状。

3 平锅上火烧热，刷适量油，下入南瓜饼，将两面煎成金黄色，见鼓起熟透，出锅装盘即可。

提示：煎制时火力不宜过大，以小火为佳。



薄脆饼

原料：精面粉350克，标准粉100克。

调料：白砂糖各300克，猪油80克，鸡蛋200克，芝麻30克，精盐少许。

做法：1 将精面粉和标准粉混合过筛。将猪油加热熔化后倒入盆中，加入白砂糖、鸡蛋、芝麻、精盐拌匀。加入混合粉，揉至面团细腻、软硬适度为止。

2 将面团搓圆压扁，然后用擀面杖擀成薄面皮。用直径5厘米的金属圆筒，将面皮切割成一个个圆片，放入平底锅内，以中火烤烙约2分钟。待面坯略呈黄色，翻过来再烤烙1分钟即成。

提示：注意烙烤时的温度和时间。



各类发酵法

1 面团发酵法

将面粉放案板上，扒一面坑，将老面用温水化开，倒入面坑内，再加适量清水调和成面团，揉匀揉透后，用湿布盖好，静置发酵。

2 花卷条的做法

面板上撒上干面粉，放上面粉，加入适量碱水、白糖、椰浆，揉匀揉透，揉至面团均匀光滑时，搓成条，按扁。

3 馄饨皮的制作方法

面粉倒入盆内，加碱、精盐和水（200克左右）搅拌均匀，调制成较硬的面团；反复搓揉，揉出韧性的光面，盖上湿布，醒约30分钟左右，按成扁片形；拍上淀粉（把淀粉装入布袋做成粉拍），卷在擀面杖上，双手推动擀面杖向前擀压，擀压一次，展开，拍粉，调整一下位置（从有利成为圆形方向调整），卷上再擀，反复擀压成薄如纸的大圆片，再用刀切成馄饨片。

4 应急发面法以及做馒头的小窍门

(1)以面粉、温水、食醋5：4：1的比例发面。10分钟后，加入1%的小苏打（面粉的），揉到没有酸味为止。这样，不仅可以应急发面，而且蒸出的馒头既松软又白亮。

(2)面没发足时急于蒸馒头，可在面团上按一个小坑，倒入少量白酒，用湿布捂几分钟，即刻发起。馒头上屉后，在中间放一小杯白酒，蒸出的馒头松软好吃。

(3)做馒头时，如果在发面里揉进一小块猪油，蒸出来的馒头不仅洁白、松软，而且味香。

(4)蒸馒头时掺入少许橘皮丝，可使馒头增加清香。

(5)蒸馒头碱放多了起黄，如在原蒸锅水里加醋2～3汤匙，再蒸10～15分钟可变白。





荸荠糕

原料：荸荠粉60克。

调料：白糖170克，植物油少许。

做法：1 将荸荠粉放盆中，加清水浸湿，搅至无粉粒时，再加水，调成糨糊状。

2 锅放火上，放少量白糖，用小火炒至金黄色，再加余下的白糖和水溶为糖浆。

3 将糖浆烧开后冲入荸荠糨糊，随冲随搅，成半熟的稀糊状，再倒入另一盆内(盆内抹少许油)，抹平，上屉，用中小火蒸熟，取出后改刀成小块，码入盘中，上桌即可。

提示：荸荠粉制法：将荸荠去皮，洗净，入笼蒸至酥软，晾凉后碾压成泥状，再晾干即成。



黑糯米砂糖糕

原料：黑糯米500克，莲子适量。

调料：白砂糖150克。

做法：1 用温水将黑糯米泡3小时左右。

2 糯米中加入糖，一起拌匀。

3 再装入锡纸杯(模具)，放上莲子，蒸40分钟，至熟即可。

提示：黑糯米在蒸煮前先在净水中浸泡几个小时，特别要控制好蒸煮的时间，如果煮过头，糯米就失去其香气原味，时间不够则会过于生硬，不能下咽。



五香芋头糕

原料：芋头500克，黏米粉20克，五香粉10克。

调料：盐1茶匙，味精少许。

做法：1 将芋头去皮后切成1厘米见方的小方粒。

2 剩余的原材料和调味料加水，一起调匀。

3 锅中加水烧开，下入芋头块煮熟。

4 再将煮好的芋头加入拌好的味汁中，拌匀，上火蒸45分钟，至熟即可。

提示：挑选芋头时，要选用粉质多一点的。

核桃仁糯米糕



原料：核桃仁150克，糯米粉150克。
调料：白糖3汤匙。
做法：1 将核桃仁用刀背拍成碎末。
2 糯米粉加入白糖一起拌匀，做成方块状，表层撒上核桃仁碎末。
3 上笼蒸15分钟至熟即可。

提示：宜选用优质核桃。

双色糯米糕



原料：三花淡奶20克，糯米粉50克，面团150克。
调料：朱古力3茶匙，糖2汤匙。
做法：1 糯米粉内加入三花淡奶和匀，将蒸溶化的朱古力加入糯米粉中拌匀，揉成朱古力面团。
2 将揉好的朱古力面团放入盒形容器中，揉好的面团放于朱古力面团上面，轻按均匀。
3 再一起放入锅中蒸25分钟至熟，蒸好后倒出，再切成块状即可。

提示：由于糯米粉黏滞、难以消化，因此一定要注意适量食用，老年人、儿童的消化功能较弱，最好少吃或者不吃。

糖桂花糯米糕



原料：糯米粉50克。
调料：糖桂花、植物油、豆油各3汤匙，白糖100克。
做法：1 糯米粉加沸水、植物油揉成团，擀成薄约3厘米的长方形，包入适量白糖。
2 上笼蒸约3分钟，至外表呈透明状。
3 表面撒上糖桂花、涮上油，切成条状即可。

提示：糯米粉性温，可以消热利水，适于脾胃功能低下者食用。



绿茶椰汁糕

原料：绿茶500克，椰子汁1000毫升。

调料：琼脂100克，糖400克。

做法：1 绿茶浸泡成茶水，加椰子汁、糖，将茶叶捞起，留茶水。

2 干琼脂泡水，然后放入开水中，煮溶，晾凉成琼脂胶水。

3 将琼脂胶水中加入茶水，放入冰柜中，冻成糕状，取出装盘即可。

提示：一定要先冻凉茶水，再加琼脂胶水。



咖啡蛋糕

原料：鸡蛋5个，糖60克，蛋糕粉100克，水30毫升。

调料：泡打粉少许，油2汤匙，牛奶、香奶、塔塔粉各少许，咖啡适量，盐少许，忌廉适量，鲜果适量。

做法：1 将蛋黄和30克糖加入水搅拌均匀，再加入蛋糕粉、咖啡粉、牛奶、香奶、泡打粉、油慢慢搅拌均匀备用。

2 将蛋清和30克糖打至起泡后，加入塔塔粉、盐快速搅拌后，将上述拌好的材料倒入一起拌匀后烤30分钟。

3 取出冷却，蛋糕去面皮、底皮后，中间切开，放入忌廉和鲜果后，再放上一层蛋糕坯。

提示：蛋清一定要打至起泡，做出来的蛋糕口感才会更松软，最好用打蛋器打，比较快。



葡萄干蛋糕

原料：奶油60克，糖粉50克，蛋黄2个，鸡蛋2个，低筋面粉100克，葡萄干3汤匙。

调料：泡打粉、兰姆酒各少许。

做法：1 奶油置室温软化，蛋黄、全蛋一起打散，低筋面粉、泡打粉混合过筛，葡萄干用兰姆酒泡软。

2 奶油与糖粉拌匀，打发至颜色发白，将蛋黄、全蛋分次加入拌匀，再加入低筋面粉和泡打粉继续拌匀，再加入葡萄干拌匀成面糊。

3 将面糊装入挤花袋内，挤至纸杯中约八分满，放入烤箱中，烤约15分钟，至表面呈金黄色即可。

提示：葡萄对脊髓灰质炎病毒、肝炎病毒有较好的杀灭作用。

绿茶糕



原料：绿茶粉100克。

调料：琼脂2汤匙，蜜糖适量。

做法：1 将琼脂放到水中，用慢火将琼脂煮烂后，加糖煮至糖完全溶解。

2 琼脂未完全冷却之时，加入绿茶粉搅拌均匀，冷却。

3 再加入少许蜜糖即可。

提示：此糕做好后入冰箱冰冻，清凉可口，是夏季最佳消暑甜品。

蜜枣发糕



原料：面粉500克，发酵面180克，碱水适量，蜜枣100克。

调料：白糖120克。

做法：1 将发酵面放入盆内，加清水搅成面浆，再加入面粉和匀，发酵约两小时，加入碱水、白糖揉匀。

2 把面团反复用力搓揉上劲后，放入铺垫湿纱布的模具内，用湿布盖严，醒至面团膨胀起泡时待蒸；蜜枣洗净去核备用。

3 在醒好的面团上均匀撒按上蜜枣，连同纱布一起提入蒸笼，盖严盖，上屉蒸30分钟，取出切块装盘即可。

提示：面团反复揉搓上劲，以便大量空气进入，有利于发酵膨胀，碱要使准，以免影响口感，蒸制时需用旺火。

玉米蜜枣糕



原料：糯米粉500克，朱古力少许，清水适量，热玉米粒250克，澄面100克，蜜枣馅250克。

调料：猪油80克，白糖150克。

做法：1 糯米粉放入盆内加入澄面、猪油、白糖、清水调拌匀，搓透，揉成面团，稍醒。

2 面团搓成条状，每15克下1个面剂，压扁，包入蜜枣馅，搓成圆球状。

3 将面球上屉旺火足气蒸8分钟至熟透，取出粘上熟玉米粒，撒少许朱古力，装盘即可。

提示：豆糕蒸熟点缀，要美观一些。



绿豆蜂蜜糕

原料：绿豆1000克。

调料：白糖500克，香油100克，蜂蜜、饴糖各3汤匙。

做法：1 将绿豆拣净杂质，用清水漂净，倒入水锅里熬煮，以未煮破皮为好。

2 绿豆煮熟出锅摊开晾凉至干，脱去豆皮，碾成绿豆粉。

3 将白糖掺入绿豆粉中，当中开成坑，倒入香油、蜂蜜和饴糖，搅匀。将拌好的绿豆粉填入糕模里，按实后削平，磕出后即为清凉爽口的绿豆糕。

提示：绿豆具有清热、解暑、消毒的作用。



山药枣泥土豆糕

原料：山药1500克，金糕500克，枣泥500克，土豆500克。

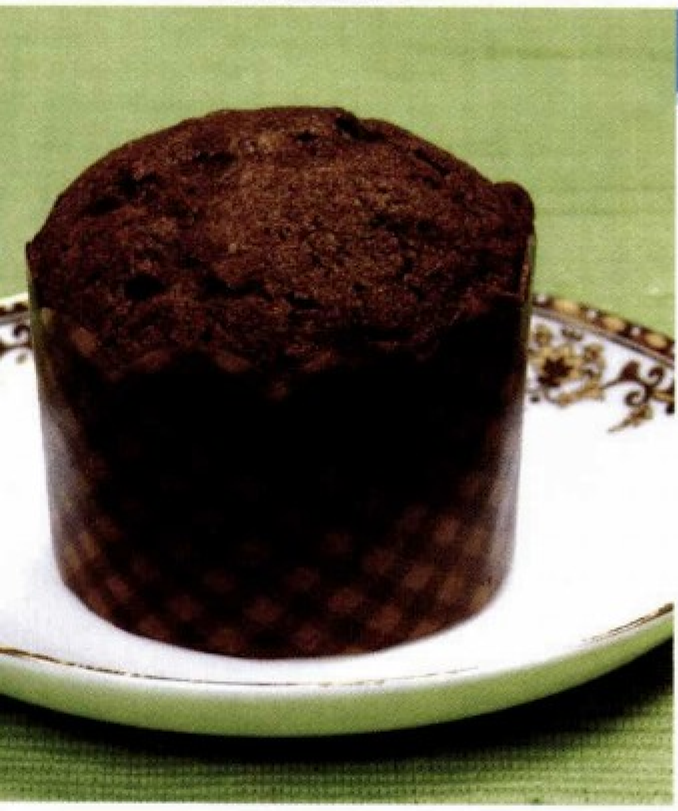
调料：白糖500克。

做法：1 将山药、土豆洗净去皮，上锅蒸熟，取出稍晾，将两者合在一起揉搓均匀，分成3份。

2 金糕用刀抹擦成泥，加入白糖待用。

3 把3份山药土豆泥用3片一样大的湿布分别叠压成厚约0.8厘米的片，叠放3层，然后在每层之间各加一层金糕泥和枣泥，共5层。食用时切成小块，撒上白糖即可。

提示：该糕层次薄厚要均匀，压平压严。



甜蜜开口糕

原料：低筋面粉400克，炼乳1罐，酵母15克，泡打粉30克，清水150克。

调料：白糖150克，朱古力适量。

做法：1 面粉放入盆内加入炼乳，白糖、酵母、清水搅拌均匀。

2 再放入泡打粉，揉搓和匀，用湿布盖严，发酵20分钟。

3 然后分别装入蛋糕纸杯内，再将其放入模具中，撒上朱古力，上屉旺火足气蒸12分钟取出，装盘即可。

提示：面团要揉匀发酵透蒸制时火力要旺。

核桃枣泥汤圆



原料：糯米粉500克，红枣100克，核桃100克。

调料：熟面粉、猪油各3汤匙，白糖100克。

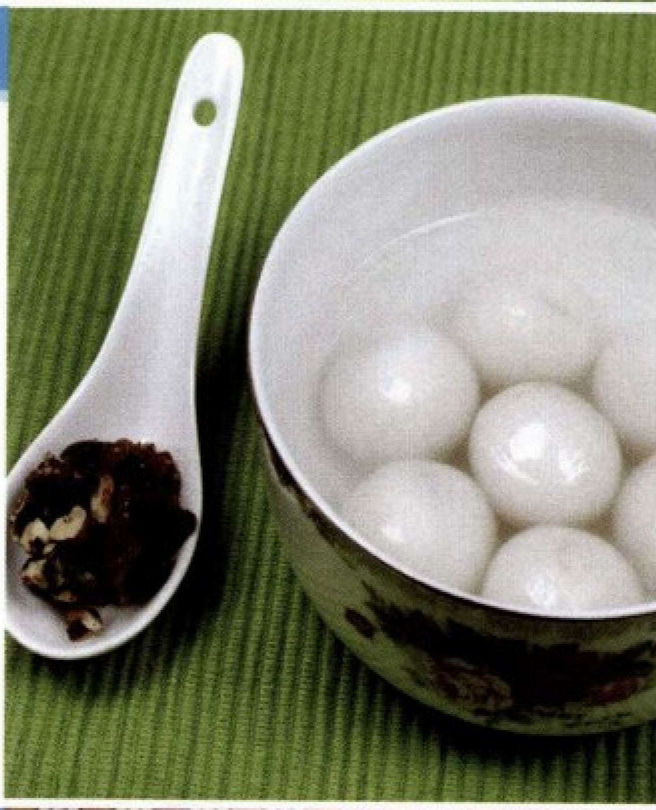
做法：1 糯米粉加入白糖，用沸水烫透，再加入猪油调拌均匀，揉成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将红枣蒸熟去核，与核桃一起捣成泥，加白糖、猪油、熟面粉搓匀，放入方盘内，用走槌压实，再切成小方块，放冰箱内稍冻40分钟。

3 糯米面团搓成长条状，每25克下一个剂，擀成圆饼，包入馅料，滚圆后，下入沸水中煮透，见全部膨胀浮起在水面，捞出装碗，浇入原汤即可。

提示：大枣与核桃同时食用，能给人体提供十分全面的营养物质，并能起到美容养颜的效果。

什锦果仁汤圆



原料：糯米粉500克，白砂糖100克，橘饼30克，红枣30克，苹果脯、梨脯各20克，核桃仁10克，葡萄干10克。

调料：糖桂花1茶匙，猪板油2汤匙。

做法：1 糯米粉加入白砂糖，用沸水烫透，再加入猪板油调拌均匀，揉成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将剩余原材料切成小丁，和糖桂花一起拌匀成馅，放入方盘内，用走槌压实，再切成小块。

3 糯米面团搓成长条状，每25克下一个剂，擀成圆饼，包入馅料，滚圆后，下入沸水中煮透，见全部膨胀浮起在水面，捞出装碗，浇入原汤即可。

提示：馅切制的颗粒尽量要细，有的为了馅料成形，可以加入少量清水，捏成小团备用。

果酱汤圆



原料：糯米粉500克，草莓果酱、苹果酱各100克。

调料：熟面粉3汤匙。

做法：1 糯米粉加入白糖，用沸水烫透，再加入猪油调拌均匀，揉成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将苹果酱和草莓果酱与熟面粉搓匀，放入方盘内，用走槌压实，再切成小方块，放冰箱内稍冻40分钟。

3 糯米面团搓成长条状，每25克下一个剂，擀成圆饼，包入果酱馅，滚圆后，下入沸水中煮透，见全部膨胀浮起在水面，捞出装碗，浇入原汤即可。

提示：草莓和苹果都含有丰富的维生素，这款汤圆不但味美，而且还可以美容养颜。



绿豆沙汤圆

原料：糯米粉500克，绿豆沙150克。

调料：熟面粉、猪油各3汤匙，白糖100克。

做法：1 糯米粉加入白糖，用沸水烫透，再加入猪油调拌均匀，揉成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将绿豆沙加白糖、猪油、熟面粉搓匀，放入方盘内，用走槌压实，再切成小方块，放冰箱内稍冻40分钟。

3 糯米面团搓成长条状，每25克下一个剂，擀成圆饼，包入馅料，滚圆后，下入沸水中煮透，见全部膨胀浮起在水面，捞出装碗，浇入原汤即可。

提示：绿豆沙性味甘凉，有清热解毒的功效。它能清热降暑、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，适合夏日食用。



红豆沙馅汤圆

原料：糯米粉500克，红豆沙150克。

调料：熟面粉、猪油各3汤匙，白糖100克。

做法：1 糯米粉加入白糖，用沸水烫透，再加入猪油调拌均匀，揉成面团，用湿布盖严，稍醒。

2 将红豆沙加白糖、猪油、熟面粉搓匀，放入方盘内，用走槌压实，再切成小方块，放冰箱内稍冻40分钟。

3 糯米面团搓成长条状，每25克下一个剂，擀成圆饼，包入馅料，滚圆后，下入沸水中煮透，见全部膨胀浮起在水面，捞出装碗，浇入原汤即可。

提示：汤圆要包严，浑圆且大小一致。



芝麻豆沙团子

原料：糯米粉300克，大米粉200克，熟芝麻粉150克，清水300克，豆沙馅250克。

调料：白糖、猪油各适量。

做法：1 糯米粉和大米粉放入盆内加清水调和均匀，上屉旺火蒸熟透，取出备用。

2 将熟米粉揉匀，按每50克3个坯剂下料，压扁，包入豆沙馅，搓捏成圆球状，四周及底部蘸上熟芝麻粉拍实按牢，放入六成热油锅中，炸至时金黄装盘。

3 食用时可加白糖蘸食。

提示：蒸熟的米粉要趁热揉透上劲。包凉团时手上蘸些油，可防粘手。

果脯糯米糍



原料：澄面100克，清水300克，糯米粉500克，果脯适量，莲蓉、椰蓉各200克。

调料：猪油3汤匙，白糖100克。

做法：1 糯米粉加入白糖、清水调匀，揉成面团，稍醒。

2 澄面用沸水烫透，揉匀，加入上述面团中，再加入猪油，揉至均匀有光泽，搓成条状。

3 每25克下1个剂，压扁，包入莲蓉馅，搓成圆球状，摆入方盘中，上屉蒸6分钟至熟透。

4 待成品熟透后取出趁热滚粘上椰蓉，点缀果脯装盘即可。

提示：蒸制时间不宜过长，以免变形。

豆沙糯米卷



原料：豆沙馅300克，熟芝麻100克，糯米粉500克，清水300克。

调料：白糖200克，猪油3汤匙。

做法：1 糯米粉加白糖、清水搅拌搓匀，摊开放入方盘。

2 上屉蒸约25分钟至熟透，取出加入猪油，再搓匀，晾凉揉成面团，稍醒。

3 面团擀成长方形薄片，均匀地抹上豆沙馅，撒上熟芝麻，然后对称卷起，切成数小件装盘即可。

提示：蒸制面粉时一定要摊匀、蒸透，以免有生面。

驴打滚



原料：糯米面100克，豆馅750克，黄豆150克。

调料：白糖100克或红糖水150克，桂花2汤匙。

做法：1 糯米面加水和匀；蒸锅上火烧开，屉上铺湿布；将和好的面倒入，盖上盖，上屉旺火足气蒸约40分钟。

2 将黄豆挑去杂质，用粉碎机打成细面，上烤盘烤香至熟；红糖水加桂花兑成汁。

3 将糯米面粘上黄豆面，擀成片，抹上豆馅卷成筒形，再切成小块，撒上白糖或浇上红糖桂花汁，即可食用。

提示：糯米面蒸熟后，要掌握好稀稠度。



佛手如意馍

原料：面粉500克，老面250克。

调料：白糖300克，碱面2汤匙。

做法：1 将面粉、老面和清水掺和均匀，揉光滑，放在温暖的地方。

2 待其全部发酵后，再掺入干面粉，和成硬面团，放回原处，使其继续发酵后，再放入碱面水揉匀。

3 将白糖压碎后与面团块和揉在一起直至光滑，盖上干布醒20分钟，搓成圆条，揪成面剂。

4 将面剂向上放入笼屉内，用旺火蒸15分钟即成。

提示：蒸馍时要旺火足气上屉，一气呵成。也可用干酵母发面不用加碱中和。



咸味海苔麻花

原料：面粉500克，干海苔100克。

调料：酵母50克，鸡蛋1个，盐适量，苏打粉1茶匙。

做法：1 将鸡蛋打入盆内搅散，加入盐、苏打粉、酵母、面粉，再搓碎海苔撒入面粉中，加清水200克和匀揉光，盖上湿布饧10分钟。

2 面团擀成约1厘米厚的面皮，切成1指宽的面条。案板上抹一层油，取一条面用双手搓成粗细均匀的、约40厘米长的条，然后用双掌搓紧，对折后自然扭成麻绳状，搓紧，再折成2股，扭紧成生坯。

3 锅内加油，烧至七成热时，将麻花入锅炸透，用漏勺捞出，沥去油即成。

提示：扭成麻绳状时要注意力道。



糯豆沙甜粽

原料：糯米1000克，粳米500克，豆沙馅300克，粽叶、马莲叶各适量。

调料：白糖3汤匙。

做法：1 糯米和粳米拌在一起加清水泡6小时，淘洗干净备用。

2 粽叶与马莲叶下沸水中煮透，见变软捞出，冲洗净。

3 将粽叶折成圆锥形，每50克米包1只，先放入1/3的米，再放入1汤匙豆沙馅，最后放入另2/3的米，包严，用马莲叶捆扎成“四角形”粽子。

4 将制好的粽子下入沸水锅中煮30分钟，再转小火慢煮3小时即可成熟，调味料装碟供蘸食。

提示：粽子要包严、扎捆紧，煮时要用小火慢煮，才易透心。

山楂京糕



原料：山楂1000克。

调料：白糖350克，琼脂适量。

做法：1 将山楂洗净去核取肉放入高压锅压10分钟，琼脂蒸或者熬成浓汁。

2 将煮好的山楂倒出加入琼脂、白糖搅拌均匀晾凉，倒入粉碎机中打成汁，放在盒中入冰箱凝固后取出，切片即可食用。

提示：山楂京糕开胃消食，除了切块吃之外，还可撒上白糖，或与梨丝拌着吃，酸甜绵软，味美可口。

糖酥小麻花



原料：面粉500克。

调料：酵母3汤匙，鸡蛋1个，白糖100克，苏打粉1茶匙。

做法：1 将鸡蛋打入盆内搅散，加入白糖、苏打粉、酵母、面粉，再加清水和匀揉光，盖上湿布饧10分钟。

2 面团擀成约1厘米厚的面皮，切成1指宽的面条。案板上抹一层油，取一条面用双手搓成粗细均匀的、约8厘米长的条，然后用双掌搓紧，对折后自然扭成麻绳状，搓紧，再折成三股，扭紧成生坯。

3 锅内加油，烧至七成热时，将麻花入锅，炸至金黄色时，用漏勺捞出，沥去油即成。

提示：面团要揉匀饧透，揉至表面光滑为宜；苏打粉用量要适当，过多面发黄；油炸时油温不宜过高，以免外焦里不熟。

香芋卷



原料：香芋、吐司。

调料：牛奶、糖、白芝麻、鸡蛋各适量。

做法：1 香芋去皮切片，上锅蒸熟后取出搅成泥状，在香芋泥中加入白糖牛奶等搅拌均匀。

2 吐司去皮切片，在吐司片中放入搅拌好的香芋泥卷成卷状，在卷两端涂上鸡蛋液后沾上适量白芝麻。

3 锅内放油烧至五成热，将制好的香芋卷放入锅中，以5成油温炸至金黄色即可。

提示：香芋具有益胃宽肠、通便散结、治中气不足、益肝肾、添精益髓等功效。



枣泥面包

原料：面粉350克，枣泥馅200克。

调料：白糖25克，盐1/2茶匙，蛋黄1个。

做法：1 先取80%的面粉，加入相应的水及酵母，慢慢搅拌4分钟至粗糙均匀的面团。待面团发酵至4～5倍的体积时，加入剩余面粉、盐拌匀继续发酵15分钟。

2 把面团分割成等量小块，揉搓成有光滑面小球，稍饧按扁，包入一小块枣泥和白糖，搓成球形，放入刷好油的烤盘，静放至面包坯体积增加至适宜。

3 在表面刷上一层蛋黄，撒上少许椰蓉，放入预热至180度的烤箱，烘烤20分钟即可。

提示：可以将和面的水换成等量的牛奶或蛋液，面包更加香软可口。



宫廷年糕

原料：糯米粉300克。

调料：白糖适量，莲蓉2汤匙，熟黑芝麻3汤匙，熟豌豆粉4茶匙。

做法：1 将糯米粉加白糖和适量水揉成糯米团，上屉蒸熟后把把屉布和面团一起取下，放到凉水中冷却。

2 把冷却后的面团取出，在面板上揉成条状，将糯米条切成2寸长的段，分别滚上莲蓉、黑芝麻、熟豌豆粉摆盘即可。

提示：可以根据个人口味将调味料替换。



江米豆沙年糕

原料：糯米粉300克，红豆沙100克。

调料：白糖适量

做法：1 将糯米粉加适量水揉成糯米团，上屉蒸熟后把屉布和面团一起取下，放到凉水中冷却。

2 把冷却后的面团取出，在面板上揉成2厘米厚的条状，将糯米条一切两段，把红豆沙铺在其中一条糯米条上，用另一条糯米条覆盖在红豆沙上，切成小条即可。

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝一看就会的家常主食３００例：家庭实用版
作者＝郭丹主编
页码＝１０４
ＩＳＢＮ＝１０４
ＳＳ号＝１２１６５５２１
ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００６６４９８０７
出版时间＝２００９．０２
出版社＝该引擎未能查询到
定价：１５．８０
试读地址＝ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ．ｓｚｄｎｅｔ．ｏｒｇ．ｃｎ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ．ｊ
ｓｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝０００００６６４９８０７＆ｄ＝Ｃ１３８ＢＡ３９１５７１Ａ５７１
３Ａ７Ｂ１１３７９３ＥＡ４１ＡＢ＆ｆｅｎｌｅｉ＝１８１９１５０２０１０３＆ｓｗ＝％Ｄ２
％ＢＢ％ＢＦ％Ｂ４％ＢＥ％ＣＤ％ＢＢ％Ｅ１
全文地址＝ｈｔｔｐ：／／ｉｍｇ８．５ｒｅａｄ．ｃｏｍ／ｉｍａｇｅ／ｓｓ２ｊｐｇ．ｄｌｌ
？ｄｉｄ＝ｂ３８＆ｐｉｄ＝１４００Ｅ７Ｆ４１Ｆ００ＥＤＡ０２９Ｅ５ＣＢ５Ａ７４５９５Ｂ
Ｃ３ＣＣＡ０Ｂ０２６７３Ｄ４２５４８５１５ＡＣＡＢ５３０１Ｆ２９８４３８８１Ｆ５４７Ｆ
４０１ＣＣＢ２４７７８８ＤＣＥＢ４７２Ｄ２２１７１ＥＣＣＤ５ＥＦ２１６５５１２８８１３
１ＦＥ８５ＦＥＡ９６９２４Ｃ６７９Ｅ２０Ｃ７５２１２４８Ｄ０９７５ＢＣＡ２８０５Ｃ６４
ＡＦＤＦ１６４Ｄ０Ｂ５０Ａ２２ＡＢ６６４２６Ａ３Ｃ４ＢＢ０５５６５１９５ＤＦ３ＦＥ１Ｂ
Ｆ１Ｂ０Ｂ９Ｄ９１Ｄ３８９Ｅ８７２３Ｃ３ＢＣ２Ａ７１＆ｊｉｄ＝／